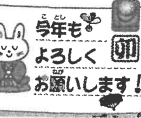


# 給食だより



- ♡こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。
- ♡めん類の日は、エネルギー量の関係でめんのを増やしパンがつかない学年があります。
- ♡👑のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
- ♡22日(月)～26日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」、25日(木)～31日(木)は、「かがわ印給食ウィーク」です。



期間中の太文字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。★大野原学校給食センター

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal こ小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
10 水	ビビンバ	わかめスープ 枝豆の塩ゆで いちご	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん こまつな	にんにく もやし えのきたけ たまねぎ えだまめ いちご	418 611 755
11 木	バターロール パン (こ・小1,2年なし)	年明け八菜うどん 金時かき揚げ きゅうりのごま酢あえ みかんクレープ	パン うどん かたくりこ さつまいも こむぎこ さとう クレープ	あぶら ごま	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	きんとき にんじん はねぎ	しょうが はくさい たまねぎ だいこん もやし いたけ キャベツ きゅうり コーン	399 665 801
12 金	わかめごはん	鶏肉のごまみそかけ 白玉雑煮 紅白なます	こめ おおむぎ さとう だんご	ごま	とりにく	わかめ ぎゅうにゅう	きんとき にんじん はねぎ	しょうが だいこん ゆず	472 674 833
15 月	ミルクパン	七草ぞうすい 食べて菜の ドレッシングあえ タチウオのから揚げ	パン こめ さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ たまご ハム タチウオ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな みずな たべてな	だいこん かぶ はくさい もやし	417 611 781
16 火	麦ごはん	さわらのレモンペッパー焼き ロメインレタスの ごまドレッシングあえ 肉じゃが	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう	ロメインレタス にんじん はねぎ	キャベツ コーン たまねぎ	482 689 870
17 水	麦ごはん 全国味めぐり 長野県	麻婆豆腐 拌三糸(パンサンスー) かえりの磯味 りんご	こめ おおむぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう かえり あおのり	にんじん はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ りんご	444 650 813
18 木	キムタクごはん	豚肉のスタミナ焼き きゅうりと寒天の 酢の物 具だくさんのみそ汁	こめ おおむぎ さとう かんてん	ごまあぶら ごま あぶら	ベーコン ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ	はくさい キャベツ たくあん にんにく もやし たまねぎ りんご きゅうり しめじ だいこん	443 652 809
19 金	三色ごはん	百花のごま ドレッシングあえ すまし汁	こめ おおむぎ さとう	あぶら すりごま ごま	とりにく こうやとうふ たまご ハム とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ さやいんげん ひやっか	しょうが もやし えのきたけ	419 616 761
22 月	丸型 コッペパン ふるさとの食 再発見週間	豚肉のケチャップソースがらめ じゃがいもの シャキシャキサラダ 英字マカロニスープ	パン さとう かたくりこ こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら ごま	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しょうが もやし たまねぎ	423 619 792
23 火	麦ごはん	鶏肉の幽庵焼き キャベツと きゅうりのあえもの だいこんの雪花	こめ おおむぎ かたくりこ さとう	ごま	とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ゆず キャベツ きゅうり だいこん	427 606 749

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal こ小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
24 水	麦ごはん	さばのみそ煮 食べて菜のおひたし そうめん汁	こめ おおむぎ そうめん	ごま	さば味噌煮 かつおぶし あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	たべてな はねぎ	はくさい しめじ たまねぎ	485 689 801
25 木	きなこ 揚げパン	野菜のスープ煮 ごぼうのサラダ いちご	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	きなこ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ロメインレタス	たまねぎ キャベツ ごぼう コーン いちご	401 577 732
26 金	カレーライス	元気サラダ スイートスプリング	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ コーン にんにく キャベツ きゅうり スイートスプリング	420 609 757
29 月	スイートルール パン (こ・小1,2年なし)	しっぽくうどん きなこビーンズ ひじきのサラダ ヨーグルト	パン さといも うどん さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ かまぼこ だいち きなこ ハム	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん はねぎ	だいこん ごぼう きゅうり レタス	346 615 747
30 火	いりこめし	釜揚げいりこのスパイシーフライ 青菜のみそあえ すまし汁 和三盆糖	こめ さといも さとう わさんぼん	あぶら ごま	あぶらあげ とうふ かまぼこ	かえり ぎゅうにゅう いりこ わかめ	にんじん こまつな ひやっか はねぎ	だいこん もやし しめじ	440 623 762
31 水	麦ごはん	はまちのてり焼き 百花の雪花 キャベツの ごま酢あえ	こめ おおむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	はまち あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	ひやっか にんじん	キャベツ きゅうり コーン	473 680 849

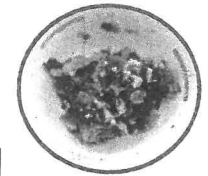
## 香川県の郷土料理って何？



1/30 いりこめし



1/29 しっぽくうどん



1/31 ひやっかのせつか

## 香川県や観音寺市でとれる産物ってどんなもの？

今月の給食では、こんな食材を使っています。

- ☆おいでまい
- ☆牛肉
- ☆とり肉
- ☆釜揚げいりこ
- ☆卵
- ☆みずな
- ☆パセリ
- ☆かぶ
- ☆えのきたけ
- ☆食べて菜
- ☆キャベツ
- ☆ロメインレタス
- ☆金時にんじん
- ☆いちご
- ☆おおむぎ
- ☆ぶた肉
- ☆だしいりこ
- ☆かえり
- ☆ほうれんそう
- ☆こまつな
- ☆ブロッコリー
- ☆だいこん
- ☆しめじ
- ☆葉ねぎ
- ☆レタス
- ☆ひやっか
- ☆牛乳
- ☆スイートスプリング

## かがわ印 給食ウィークについて

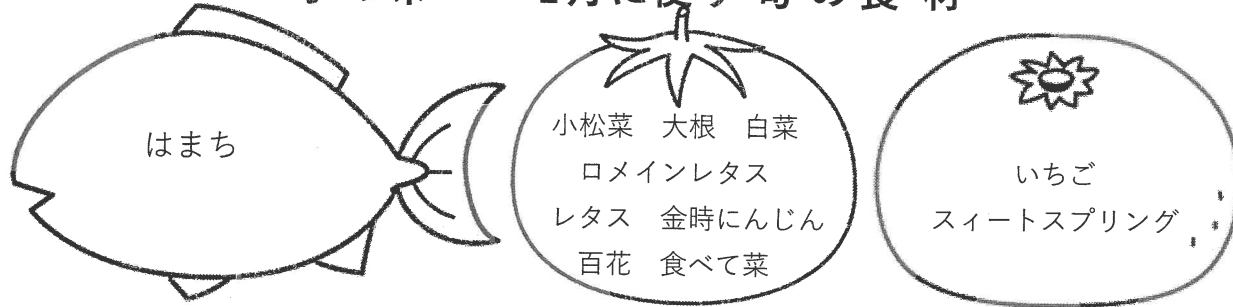
1. 2月の観音寺市の給食では、香川県産の食材をたくさん使用した「かがわ印(👑マークの日)」を5日間ずつ設けています。香川県でとれたおいしい食材を味わっていただきます。

# 食育だより 1月号

新年あけましておめでとうございます。1月は年が明け、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まる月です。

朝の冷え込みが厳しく、起きるのがつらい季節ですが、『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整えながら元気に登校しましょう。また、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、風邪予防のための手洗い、アルコール消毒、マスクの着用も引き続き心がけましょう。

## 旬の味 ~ 1月に使う旬の食材 ~

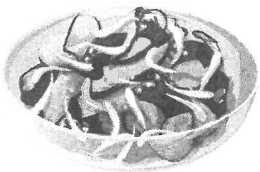


## 1 全国味めぐりについて

1月は長野県の郷土料理・特産物を取り入れた給食を実施します。給食を通して、全国のさまざまな食文化を学びましょう。

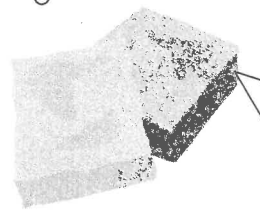
### ~長野県の郷土料理・特産物~

#### きょうどりょうり 郷土料理



長野県は、海から離れているため、海産物をはじめとした乾物などの加工品が発達したところ。「塩の道」と呼ばれる道を通り、塩や海産物などを内陸に運んでいたと言われています。ゆでたイカを塩漬にした塩丸イカは、その代表的な保存食です。きゅうりや海藻と一緒に酢の物にした「塩いかの酢の物」は長野県の代表的な郷土料理です。給食では、塩丸いかの代わりに特産物の糸寒天を使った酢の物にしています。長野県には、他にも五平餅やおやき、野沢菜漬けなどの郷土料理があります。ぜひ調べてみてください。

#### とくさんぶつ 特産物



長野県の特産品には、りんご、そば、信州みそ、きのこ、寒天、高野豆腐などがあります。中でも高野豆腐の全国シェアは98%と高く、「凍み豆腐」と呼ばれ、さまざまな料理に使われています。長野県の凍み豆腐は、薄く切った物を乾燥させています。給食では、揚げた高野豆腐にみそだれをかけた凍み豆腐の揚げ煮です。長野県にちなんだ給食は、18日(木)に登場します。お楽しみに！

## 2 1月24日~30日は『全国学校給食週間』です！

### 学校給食のあゆみ



◆学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在は鶴岡市）の小学校で、貧しくて弁当を持ってこれない子どもたちのために食事を出したのが始まりとされています。それから全国へと広がり、昭和の初めごろには栄養失調や体の弱い子どもたちのために、栄養を考えた学校給食が出されるようになりました。

**明治22年**

おにぎり・焼き魚・漬物  
山形県の私立小で出された給食

**昭和初期**

庄野米蔵  
すいとん・漬物  
きな粉とガクラエビの入ったすいとんで、栄養満点！

◆戦後、栄養失調の子どもたちを救うために、アメリカの民間団体・ララ（アジア救援公認団体）からの援助物資で、昭和22年1月から学校給食が再開されることになりました。そこで、東京などの子どもたちへ試験的に学校給食を実施することになり、この日に給食用物資の贈呈式が行われました。それを記念して12月24日を“学校給食記念日”としましたが、学校が冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日~30日が“全国学校給食週間”となりました。

**昭和22年**

マカロニとサケ缶のミルクスープ  
ララ物資を使って、東京の小学校で出された給食

**昭和30年代**

パン・ミルク・カレーシチュー  
当時、子どもたちに大人気だったクジラ肉の入ったカレーシチュー

**昭和40年代**

ソフトめん  
ミートソース・フライポテト・ミルク・焼肉  
「ソフトめん」は、給食のために開発されためん

◆学校給食は当初、子どもたちの空腹を満たし、栄養を改善するためのものでした。現在では、子どもたちが自分自身で健康を考えた食事ができるように、お手本となるような“教材”としての役割も担っています。

### ~「学校給食展」のお知らせ~

「全国学校給食週間」に合わせて、1月24日(水)~30日(火)の間【観音寺中央図書館2階ロビー】にて、学校給食の様子や、市内の小中学校が作成した食育に関する活動の様子やポスターなどの作品を展示しています。

ぜひ、ご来場ください。