



# 給食だより



2024年

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 幼小中
			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	★冬野菜カレー アイス	ひじきのマリネ 小煮干しのレモン酢あえ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	きんときにん じん ブロッコリー トマト にんじん	たまねぎ かぶ しめじ きゅうり キャベツ コーン レモン		417 604 743
11 木	黒豆ごはん	さわらのレモンペッパー焼き 五色なます ★あんもち雑煮	こめ むぎ さとう あんもち		くろまめ さわら たまご	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ レモン だいこん きゅうり		428 621 764
12 金	★バターロール パン	年明け八葉うどん 金時かき揚げ 野菜のごま酢あえ	パン うどん さつまいも こむぎこ さとう	あぶら ごま	ぶたにく かまぼこ	きんときにん じん ねぎ にんじん	しょうが はくさい たまねぎ だい こん もやし ほししいたけ キャベツ きゅうり		379 549 675
15 月	菜めしごはん	★煮込みおでん リーフレタスのあえ物 大豆の磯味	こめ むぎ こんにやく さとう でんぷん	あぶら ごま	てんぷら うずらたまご とりにく あつあげ だいず	ぎゅうにゅう あおのりこ	にんじん リーフレタス だいこん しょうが キャベツ		443 642 790
16 火	ミルクパン	★いかのさらさ揚げ 七草雑炊 じゃがいものシャキシャキサラダ	パン さとう でんぷん こめ じゃがいも	あぶら ごま	いか とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう ほうれんそう ごまつな みずな さやいんげん にんじん	しょうが だいこん かぶ はくさい えのきたけ		451 654 804
17 水	全国味めぐり (長野県) 麦ごはん	凍み豆腐の揚げ煮 野菜と糸寒天の酢の物 きのこ汁 ★りんご	こめ むぎ でんぷん さとう こんにやく	あぶら ごま	こうやどう ふ とりにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	きゅうり もやし だいこん ごぼう まいたけ しめじ えのきたけ りんご		417 604 743
18 木	★レタスチャーハン	食べて菜のサラダ 大豆といりこの揚げ煮	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	とりにく ベーコン たまご だいず	ぎゅうにゅう かえりちり めん	たまねぎ エリンギ もやし		406 589 724
19 金	★スィートロール パン	★打ち込みうどん ねぶとのから揚げ ブロッコリーのごまあえ	パン うどん さつまいも しょうしんこ でんぷん さとう	あぶら ごま	とりにく あぶらあ げ	ぎゅうにゅう ねぶと	はくさい だいこん ほししいたけ キャベツ		368 534 657
22 月	麦ごはん	★松風焼き レタスとブロッコリーのごま酢あ え けんちん汁	こめ むぎ さとう でんぷん こんにやく	ごま あぶら	とりにく たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ	ほししいたけ しょうが レタス だいこん しめじ ごぼう		417 604 743

★給食ではR2年度より、香川県で生まれた砂糖「希少糖(レアシュガー)」を料理に取り入れています。

★「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、市内の小・中学校の作成した、食育マイワークや給食川柳等の作品を展示しています。ぜひ、足をお運びいただけたらと思います。★

♥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。

♥おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。

♥👑 のついているものは手袋をして、はいせんしましょう。

♥22日(月)～26日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。

期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線、(かがわ印※下記は太字)にしています。

★豊浜幼稚園

★豊浜小学校

★豊浜中学校

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 幼小中
			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	
23 火	★レーズンパン	★鶏肉のガーリック焼き じゃこサラダ 白菜スープ	パン さとう はるさめ	あぶら ごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ	にんじん ごまつな ねぎ	キャベツ もやし はくさい たまねぎ しめじ	387 561 690
24 水	麦ごはん	★鮭のおろしかけ もやしのおひたし 百花の雪花 ★みかん	こめ むぎ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごま	さけ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ	ごまつな にんじん ひゃっか さんとき にんじん	だいこん キャベツ もやし みかん	445 645 793
25 木	麦ごはん	★はまの照り焼き キャベツのレモン酢あえ まごはやさしい煮 ★和三盆糖	こめ むぎ さとう こんにやく	ごま あぶら	はまの ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり もやしレモン ごぼう ほししいたけ	434 629 774
26 金	全粒粉パン	★ポークシチュー 冬野菜のサラダ スイートスプリング	パン ぜんりゅう ふん じゃがいも さとう	あぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう う	にんじん たべてな	にんにく たまねぎ エリンギ グリーンピース はくさい レタス スイートスプリング	374 542 667
29 月	いりこめし	鶏肉の塩こうじ焼き ★ロメインレタスのあえ物 さといも入り白みそ汁	こめ むぎ こんにやく こうじ さとう さといも	あぶら ごま	あぶらあげ とりにく ぶたにく	かえりちり めん ぎゅうにゅう	にんじん ロメインレタス ねぎ	ごぼう ほししいたけ えだまめ にんにく キャベツ はくさい だいこん しめじ	434 629 774
30 火	★米粉パン	★すずきのバジルフライ ★元氣サラダ 地場産物スープ	こめ こ パン さとう じゃがいも	あぶら	すずき ハム かつおぶ し ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリ レタス だいこん	407 590 726
31 水	麦ごはん	★マーボー豆腐 パンサンスー ★スパイシービーンズ	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごま	とうふ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう う	ねぎ にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ きゅうり キャベツ もやし	462 670 824

## かがわ印食育ウィークについて

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しょう!



## リクエスト給食について

3学期の給食には、豊浜中3年生・豊浜小6年生のリクエストメニュー(★印)が登場します。お楽しみに!

注)11日(木)のあんもち雑煮は、よくかんで食べるようご家庭でもお話しください。

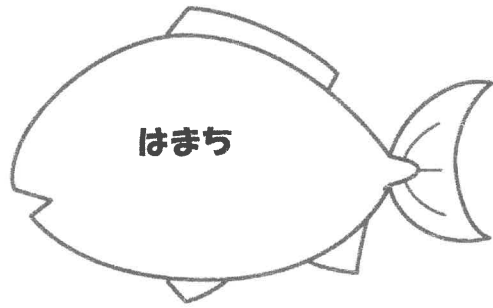


# 食育だより 1月号

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 ~



はまち



小松菜 大根 白菜  
ロメインレタス  
レタス 金時にんじん  
百花 食べる葉



みかん  
スイートスプリング

## 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です。「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。ゆでたイカを塩漬けにした塩丸イカは、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、17日(水)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まり、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  
山形県の私立寒風小学校で出されたとされる給食

**昭和初期**

旺時米飯・すいとん・漬物  
豚汁のご飯と、きな粉とサ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  
フタを開けて、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・桃缶  
「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。