

2025年

1月

給食だより

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)	
			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
9木	ミルクパン	ななくさざうすいきんときにんじんのかきあげやさいとツナのあえもの	パン こめ さつまいも てんぷらこ さとう	あぶら	あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	たべてな きんときにんじん ななくさ	だいこん はくさい えのきたけ かぶ たまねぎ キャベツ コーン
10金	わかめごはん	とりにくのみそやき あんもちぞうに こはくなます	こめ おおむぎ さとう でんぷん あんいり だんご	ごま	とりにく みそ あぶらあげ なると	わかめ ぎゅうにゅう	きんときにんじん はねぎ	はくさい だいこん
14火	むぎごはん	まつかせやき いりるれレタスと きんときにんじんのサラダ ぐだくさんみそしる いちご	こめ おおむぎ さとう パンこ じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	はねぎ きんときにんじん	しょうが レタス キャベツ ごぼう だいこん いちご
15水	むぎごはん	チヌだんごいりにこみおでん レタスのおひたし だいずとかえりのあげに きんかん	こめ おおむぎ こんにゃく さとう でんぷん	あぶら	チヌだんご てんぷら あつあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう かえり	きんときにんじん	だいこん しょうが レタス キャベツ きんかん
16木	コッペパン	しろみざかなの ケチャップあえ シャキシャキサラダ ABCスープ	パン でんぷん さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	メルルーサ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく キャベツ レモン たまねぎ
17金	チキンピラフ	とうふのちぎりあげ ブロッコリーと ウインナーのようふう いため	こめ おおむぎ でんぷん	あぶら	とりにく ベーコン しょうが ウインナー	ぎゅうにゅう ひじき	きんときにんじん はねぎ ブロッコリー	たまねぎ えだまめ しょうが キャベツ
20月	ツナサンド	チリコンカン あおのりポテト こにぼしのごまがらめ	パン さとう じゃがいも	ごま	ツナ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり かえり	にんじん	キャベツ たまねぎ エリンギ
21火	むぎごはん	ぶたにくのしょうがもぎ ごしきあえ なめこのみそしる みかん	こめ おおむぎ さとう しょうがもぎ	あぶら ごま	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが きゅうり コーン たまねぎ みかん

- 献立は、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くましょう。
- のついているものは手袋をして、配膳しましょう。
- 27日(月)～31日(金)は「ふるさとの食再発見週間」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。

★観音寺学校給食センター

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)	
			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
22水	むぎごはん	チキンチキンごぼう サニーレタスのあえもの けんちょう	こめ おおむぎ でんぷん さとう	あぶら ごま	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	リーフレタス にんじん	ごぼう えだまめ キャベツ だいこん
23木	コッペパン	スパイシービーンズ ごぼうのサラダ ふゆやさいのシチュー	パン じゃがいも でんぷん さとう	あぶら ごま	とりにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき かえり	きんときにんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん ロメインレタス にんにく ごぼう キャベツ れんこん きゅうり
24金	いりこめし	とりにくのゆずじょうゆかけ たべてなとひじきのあえもの まごわやさしいに	こめ さといも さとう こんにゃく でんぷん	ごまあぶら ごま	あぶらあげ とりにく だいず ぶたにく ちくわ	かえり ぎゅうにゅう ひじき こんぶ	きんときにんじん たべてな にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう しょうが はくさい コーン しいたけ ゆず
27月	コッペパン	かまあげいりこのフライ にんじんサラダ せとのスープに	パン じゃがいも	あぶら	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう かまあげいり このフライ	ブロッコリー にんじん きんときにんじん パセリ	たまねぎ ロメインレタス レタス
28火	むぎごはん	つばすのてりやき たべてなのおかかあえ ひゃっかのせっか	こめ おおむぎ さとう でんぷん	あぶら	つばす かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たべてな きんときにんじん ひゃっか	もやし キャベツ
29水	むぎごはん	さぬきさーものからあげ ブロッコリーのごまあえ うちこみじる	こめ おおむぎ うどん	あぶら ごま	さぬき さーもん とりにく あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう	ブロッコリー きんときにんじん はねぎ	だいこん
30木	コッペパン	とりにくのガーリックやき ふゆやさいのサラダ カレースープ おちゃムース	パン さとう じゃがいも おちゃ ムース	あぶら	とりにく ハム にくだんご	ぎゅうにゅう	たべてな きんときにんじん	にんにく レタス ロメインレタス たまねぎ
31金	むぎごはん	さばのレモンベツパーやき ロメインレタスのごまあえ ふしめんじる	こめ おおむぎ ふしめん	ごま	さば あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう	にんじん きんときにんじん はねぎ	レモン ロメインレタス キャベツ たまねぎ

- …「全国味めぐり」給食
- …「高室小学校オリジナル」給食

今月は、山口県にちなんだ料理『チキンチキンごぼう』『けんちょう』が登場します。
6年生が、オリジナル献立について考えました。金時人参やいちごを使用した献立です。

- …「中部中学校オリジナル」給食

給食委員が、オリジナル献立について考えました。
テストや受験前に向けた、脳がよく働く食材を使用した献立です。

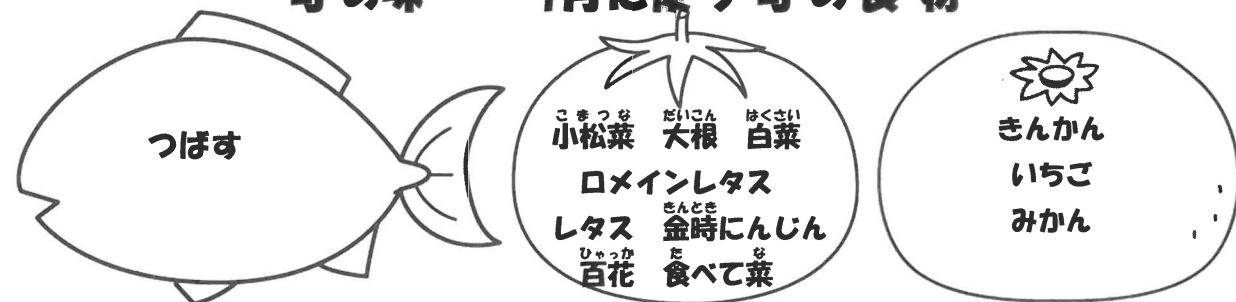


食育だより 1月号

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月は山口県の郷土料理・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。

やまぐちけん きょうとりょうり とくさんぶつ ～山口県の郷土料理・特産物～

きょうとりょうり 郷土料理



山口県の学校給食から県内全域に広がった料理が、チキンチキンごぼうです。発祥は1995年頃で、給食のメニューのマンネリ化を防ぐために、家庭から寄せられたレシピを基に作られました。一口サイズの鶏のから揚げとごぼうを甘辛いタレでからめており、山口県では給食の人気メニューです。また、けんちょうは、豆腐と大根、にんじんを煮た大根の雪花のような郷土料理です。名前の由来には諸説あり、長崎県の長崎けんちんという料理に似ているから、また、鎌倉の建長寺発祥のけんちん汁に似ているからなどが挙げられています。

とくさんぶつ 特産物



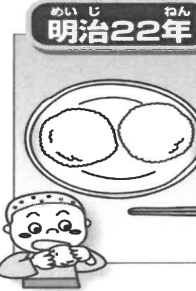
山口県の特産物といえば、ぶぐが有名ですが、それ以外にも糖度の高い柑橘の「ゆめほっぺ」や、ブロッコリーと中国野菜の交配で生まれた「はなっこりー」など、近年見られるようになったものもあります。下関市の伝統野菜として栽培されていた「かきちしゃ」は、程よい苦みと甘みが特徴のサニーレタスのような野菜です。ちぎったかきちしゃを酢味噌やごまなどであえた「ちしゃなます」が有名です。山口県にちなんだ給食は、22日（水）に登場します。お楽しみに！

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

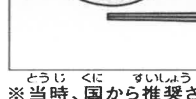
◆学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在は鶴岡市）の小学校で、貧しくて弁当を持てられない子どもたちのために食事を出したのが始まりとされています。それから全国へと広まり、昭和の初めごろには栄養失調や体の弱い子どもたちのために、栄養を考えた学校給食が出されるようになりました。



明治22年
おにぎり・焼き魚・漬物
山形県の私立忠愛小学校で出された給食



昭和初期
胚芽米・すいとん・漬物
胚芽米のご飯と、きな粉とサクラエビの入ったすいとんで、栄養満点！



昭和22年
マカロニとサケ缶のミルクスープ
ラッパ物を使って、東京の小学校で出された給食

◆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。

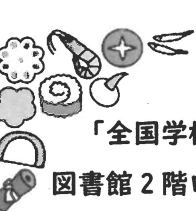


昭和30年代
パン・ミルク・カレーシチュー
当時、子どもたちに大人気だったクジラ肉の入ったカレーシチュー



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（金）～30日（木）の間【観音寺中央図書館2階ロビー】にて、市内の小中学校が作成した給食・食育に関する作品を展示しています。給食レシピの配布もあります。

ぜひ、ご来場ください。

