

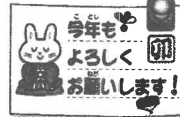
2025 年



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を減ら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。



★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)	
			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	バターロールパン (こども園、1・2 年なし)	としあけやさいうどん きんときかきあげ ゆでやさいとツナのサラダ	パン うどん でんぷん さつまいも こむぎこ さとう	あぶら	とりにく かまぼこ まぐろ	ぎゅうにゅ う	きんときにん じん はねぎ こまつな にんじん	しょうが はくさい たまねぎ もやし だいこん しいたけ キャベツ
10 金	くろまめごはん	さわらのレモンペッパーやき ごしきなます あんもちぞうに(小・中) しらたまぞうに(こども園)	こめ おおむぎ さとう あんもち だんご		くろまめ さわら	ぎゅうにゅ う ちりめん	にんじん きんときにん じん はねぎ	だいこん きゅうり コーン
14 火	むぎごはん	とりにくの にんにく やき ロメインレタスの ごまドレッシングあえ にくじゃが	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅ う	ロメインレタス にんじん はねぎ	にんにく キャベツ コーン たまねぎ
15 水	むぎごはん 全国味めぐり 山口県	マーボーどうふ バンサンスー かえりのいそあじ	こめ おおむぎ さとう でんぷん は るさめ	あぶら ごまあぶ ら	とうふ ぶたにく	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 しいた け キャベツ きゅうり
16 木	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	サニーレタス にんじん	ごぼう えだまめ キャベツ だいこん
17 金	ビビンバ	スパイシービーンズ わかめスープ	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごまあぶ ら ごま	ぎゅうにく ぶたにく だいず とうふ	ぎゅうにゅ う わかめ	はねぎ こまつな にんじん	にんにく もやし たまねぎ えのきたけ
20 月	こめこパン	ぶたにくのケチャップがらめ じゃかいものシャキシャキサラダ ABCスープ	パン でんぷん こむぎこ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅ う	にんじん さやいんげん パセリ	しょうが たまねぎ
21 火	むぎごはん	さけのだいこんおろしかけ たべてなのドレッシングあえ まごはやさしいに	こめ おおむぎ さとう こんにゃく	あぶら ごま	さけ ぶたにく だいず ちくわ	ぎゅうにゅ う こんぶ	たべてな にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ もやし ごぼう しいたけ
22 水	むぎごはん	さばのみそに たべてなのおひたし すましじる	こめ おおむぎ	ごま	さば かつおぶし とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅ う わかめ	たべてな にんじん はねぎ	はくさい えのきたけ
23 木	きなこ あげパン	ふゆやさいの クリームシチュー ごぼうのサラダ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ごま	きなこ とりにく ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅ う チーズ クリーム	きんときにん じん ブロッコリー にんじん	たまねぎ だいこん レタス ごぼう きゅうり

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
24 金	むぎごはん	ロメインレタスの はっぼうさい こまつなとひじきのナムル スイートスプリング 🍷🍷	こめ おおむぎ でんぷん	あぶら ごまあぶ ら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅ う ひじき	ロメインレタ ス にんじん こまつな はねぎ	にんにく しょう が はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ もやし スイートスプリング
27 月	こがたコッパン (こども園、1・2 年なし)	しつぽくうどん かまあげいりこのいそべあげ ひやつかのごまドレッシングあえ はちみつゆずゼリー	パン さといも うどん さとう ゼリー	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅ う いりこ	にんじん はねぎ ひやつか	だいこん しいたけ もやし
28 火	むぎごはん ふるさとの食 再発見週間	チヌだんごいりにこみおでん もやしのドレッシングあえ かえりのごまあじ	こめ おおむぎ さといも こんにゃく さとう	あぶら ごま	とりにく チヌだんご あつあげ	ぎゅうにゅ う こんぶ かえり	にんじん	だいこん しょうが もやし きゅうり
29 水	むぎごはん	つばすのてりやき ひやつかのせっか キャベツのごまずあえ	こめ おおむぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	つばす とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅ う	ひやつか きんときにん じん	キャベツ きゅうり コーン
30 木	いりこめし	とりにくのゆずしょうゆやき こまつなのみそあえ ふしめんじる わさんぼんとう	こめ さといも さとう ふしめん わさんぼんとう	ごま	あぶらあげ とりにく かまぼこ	かえり ぎゅうにゅ う	にんじん こまつな きんときにん じん はねぎ	だいこん ゆず もやし たまねぎ えのきたけ
31 金	セルフ えほうまき	いわしのカレーあげ もずくいりみそしる せつぶんまめ(小・中) とうにゅうプリン(こども園)	こめ さとう こめこ でんぷん じゃがいも	マヨネーズ タイプ あぶら	まぐろ ウインナー いわし だいず	のり ぎゅうにゅ う もずく	はねぎ	きゅうり しょうが たまねぎ

阪神・淡路大震災から30年 災害時の『食』を備えまじよう

阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとっておくことが大切です。

そのまま食べられる 非常食

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える 日常食品

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の 持ち歩き用品

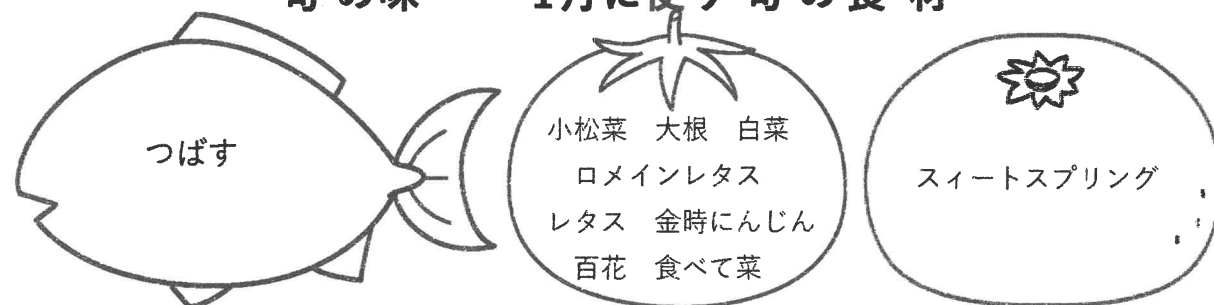
飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

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 ～

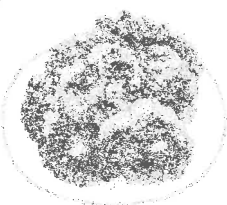


1 全国味めぐりについて

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。

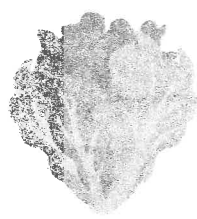
～山口県の郷土料理・特産物～

きょうどりょうり 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元に作られました。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、ふぐが有名ですが、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、16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！

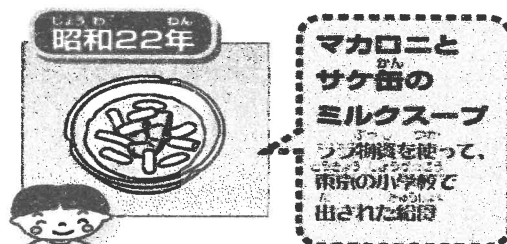
学校給食のあゆみ



◆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。



◆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・ラウ（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。



◆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、学校給食の様子や、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。