

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。
- ♥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、はいぜんしましょう。
- ♥27日(月)～31日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」および「かがわ印給食ウィーク」です。期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

★豊浜小学校
★豊浜中学校

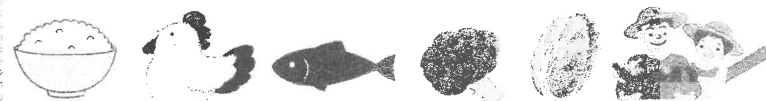
日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)	
			穀類・いも類 砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物
9 木	ふゆやさい カレーライス	★かいそうサラダ だいずといりこのあげに	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ごま	とりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ ちりめん かえり	きんときんにじん ブロッコリー トマト にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ
10 金	こがたコッペパン	としあけやさいうどん きんときかきあげ たべてなのツナあえ	パン うどん さつまいも こむぎこ さとう	あぶら	とりにく かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう	きんときんにじん ねぎ たべてな	しょうが はくさい たまねぎ だいこん もやし しいたけ キャベツ
14 火	★コッペパン	チリコンカン ロメインレタスの ドレッシングあえ カレーこふきいも	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	ベーコン ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ロメインレタス	たまねぎ エリンギ キャベツ もやし
15 水	くろめごはん	さわらのレモンペッパーやき やさいのいろどりあえ あんもちぞうに	こめ むぎ さとう あんもち	ごま	くろめ さわら	ぎゅうにゅう ひじき	たべてな にんじん きんときんにじん ねぎ	レモン はくさい だいこん
16 木	★ビビンバ	スパイシービーンズ わかめスープ ★みかん	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごま	ぶたにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	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 みかん
17 金	★ミルクパン	★いかのさらさあげ ななくさぞうすい 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 こまつな 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
20 月	むぎごはん	ロメインレタスの はっぼうさい ★やさいとひじきのナムル いりこのいそあじ	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき かえり あおのり	ロメインレタス にんじん たべてな	にんにく しょうが はくさい たまねぎ コーン しいたけ もやし
21 火	ぜんりゅうふんパン	★しろみざかなの チリソースかけ かみかみサラダ はくさいスープ	パン こむぎこ でんぷん さとう はるさめ	あぶら ごま	メルルーサ ウイナー	ぎゅうにゅう くきわかめ ちりめん	にんじん ねぎ	にんにく キャベツ しめじ ごぼう コーン はくさい たまねぎ
22 水	むぎごはん	さばのおろしかけ もやしのあまずあえ まごはやさしいに	こめ むぎ さとう こんにゃく	あぶら ごま	さば ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめん	にんじん きんときんにじん さやいんげん	だいこん もやし キャベツ ごぼう しいたけ

※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。

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
23 木	全国味めぐり (山口県) 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 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	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
24 金	こめこパン	ささみフライ ★チーズいりひじきサラダ ミネストローネ	パン こむぎこ パンこ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	とりにく ウイナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ エリンギ
27 月	むぎごはん	チヌだんごいりにこみおでん たべてなのおかかあえ こにぼしのごまがらめ	こめ むぎ こんにゃく さとう	あぶら ごま	チヌだんご とりにく あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう かえり	にんじん たべてな	だいこん しょうが キャベツ もやし コーン
28 火	★きなこあげパン	★ふるさとあったか クリームシチュー ごぼうとれんこんのサラダ スイートスプリング	さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ごま バター	きなこ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	にんじん ブロッコリー たべてな	たまねぎ レタス だいこん しめじ ごぼう れんこん コーン スイートスプリング
29 水	むぎごはん	つばすのてりやき キャベツのごまずあえ ひやつかのせつか	こめ むぎ さとう	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 きんときんにじん	キャベツ もやし コーン
30 木	ふるさとの食 再発見週間 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 むぎ こんにゃく 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	かえり ぎゅうにゅう わかめ	きんときんにじん こまつな にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ ゆず もやし はくさい たまねぎ えのきたけ
31 金	こがたコッペパン	うちこみうどん ししゃものいそべあげ やさいのこんぶあえ	パン うどん さといも こむぎこ	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり しおこんぶ	にんじん きんときんにじん ねぎ	はくさい だいこん しいたけ キャベツ もやし

かがわ印給食ウィークについて

1月の豊浜小中学校の給食では、香川県産の食材をたくさん使用した「かがわ印給食ウィーク(👤マークの日)」を5日間設けています。
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)15日(水)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。

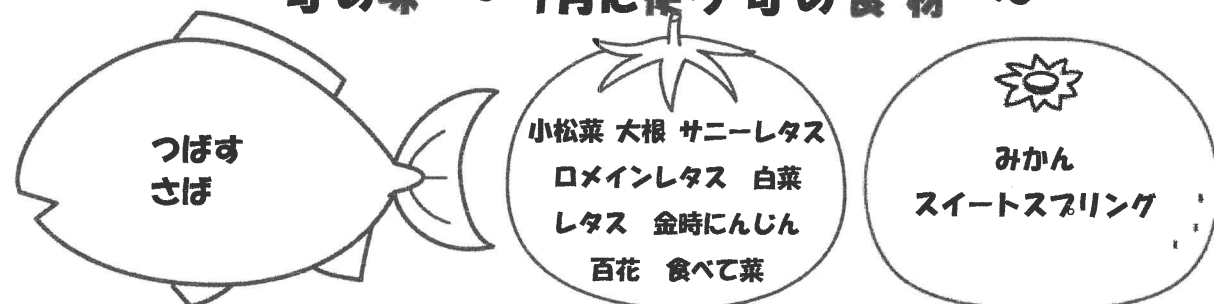


食育だより 1月号

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・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、インフルエンザや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 ~

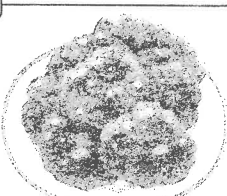


1 全国味めぐりについて

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~

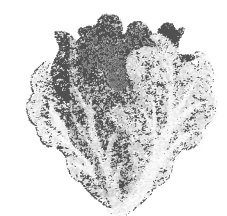
きょうとりょうり 郷土料理



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ゃ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ゃ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相模の「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、23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こ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。



◆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。