



給食だより



2025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)	
			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
3月	コッペパン	じゃがいもサラダ かえりのごまいり てづくりにくだんごのスー プ せつぶんまめ(小・中) りんご(幼)	パン じゃがいも さとう でんぶん はるさめ	ごまあぶら ごま	ハム とりにく だいず (小・中)	ぎゅうにゅう かえり	にんじん はねぎ	キャベツしょうが しいたけ はくさい もやし りんご(幼)
4火	セルフえほうまき	いわしのかおりあげ ごもくに	こめ さとう でんぶん さといも こんにゃく	あぶら	ツナ たまご いわし とりにく	のり ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	きゅうり しょうが だいこん ごぼう
5水	わかめごはん	にくてんやきふう やさいのあまずあえ さわにわん	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	ぶたにく とうふ	わかめ ぎゅうにゅう かえり	はねぎ にんじん	しょうが ごぼう キャベツ レタス だいこん しいたけ
6木	コッペパン	ししゃものフライ げんきサラダ ABCスープ みかん	パン でんぶん さとう マカロニ	あぶら	ハム かつおぶし ベーコン	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ	にんじん パセリ	キャベツ ぎゅうり コーン たまねぎ みかん
7金	ちゅうかどん	こうやどうふのごまみそあえ パンサンスー	こめ おおむぎ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく こうやどうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ はくさい キャベツ にんにく しょうが きゅうり
10月	あんサンド	かみかみてんぶら ブロッコリーとりんごのサラダ コーンスープ	パン さとう でんぶん ごま	あぶら ごま	あずき だいず ちくわ ハム	ぎゅうにゅう かえり こんぶ	しゅんぎく ブロッコリー パセリ	キャベツ りんご コーン エリンギ たまねぎ
12水	にくもっそ	にまみおでん りっちゃんサラダ のりポテビーンズ	こめ おおむぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく あつあげ でんぶん みそ ハム かつおぶし たまねぎ	ぎゅうにゅう こんぶ あおのり	にんじん	しいたけ ごぼう えだまめ ユン だいこん しょうが キャベツ きゅうり
13木	こくとうパン	だいずのあまからやき らりるれレタスのサラダ ホワイトシチュー	パン くうづとう さとう じゃがいも	ごま あぶら	だいず とりにく	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん きんとき にんじん ブロッコリー はねぎ	レタス きゃべつ だいこん ロメインレタス
14金	そばろごはん	むしさつまいも キャベツのサラダ バレンタインデザート	こめ おおむぎ さとう さつまいも デザート	ごま	ぶたにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	たべてな にんじん	しいたけ ごぼう えだまめ しょうが キャベツ
17月	コッペパン	とりにくのスタミナやき ロメインレタスのナムル ダイシモチむぎいり ミネストローネ	パン さとう でんぶん じゃがいも ダイシモチむぎ	ごまあぶら ごま オリーブ あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ ロメインレタス キャベツ レタス もやし

・・・「中部中学校リクエスト」給食 給食委員が、オリジナル献立について考えました。テストや受験に向けて、脳がよく働く食材を使用した献立です。

・・・「高室小学校リクエスト」給食 6年生が、オリジナル献立について考えました。レタスや金時にんじんを使用した献立です。

★観音寺学校給食センター



・・・「全国味めぐり給食」今月は、長崎県にちなんだ
「皿うどん」「ひじき」がです。

- ♥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きてましょう。
- ♥ のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
- ♥「ふるさとの食再発見週間」の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。

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
18火	かんおんじ ドライカレーライス	ハモカツ KK(かんおんじカラフル)サラダ いちご	こめ おおむぎ さとう	あぶら	オリーブぎゅう ぎゅうにく とうふ ハモ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ ブロッコリー きんとき にんじん	たまねぎ セル リー しょうが にんにく ロメインレタス とうもろこし いちご
19水	ふるさとの食 再発見週間 むぎごはん	さめきさーものの やくみソースづけ やさいのこんぶあえ とうふのみそしる	こめ おおむぎ さとう		さめき さーもん とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ ちりめん わかめ	はねぎ たべてな にんじん	にんにく しょうが セルリー キャベツ えのきたけ たまねぎ
20木	①きんときあげパン ②コッペパン いちごジャム	まめとやさいのスープ きんとき にんじん サラダ こにぼしのカレーあじ	パン さとう じゃがいも ジャム	あぶら	きんとき とりにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう かえり	まっちゃ にんじん はねぎ きんとき にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ
21金	むぎごはん	さばのみそに やさいのあえもの かきたまじる あじつけのり	こめ おおむぎ さとう でんぶん	ごま あぶら	さば みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん はねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ
25火	むぎごはん	やきどうふのにくみそかけ やさいのぼんずしょうゆあえ アーサじる りんご	こめ おおむぎ でんぶん さとう		やきどうふ ぶたにく みそ かつおぶし てんぶら	ぎゅうにゅう あおき	たべてな にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ りんご
26水	むぎごはん	ちくわのごまあげ キャベツのちりめんあえ じゃがいもとあつあげのうまに	こめ おおむぎ でんぶん さとう じゃがいも	ごま あぶら	ちくわ あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめん	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ レタス しょうが
27木	こがたコッペパン (幼、小1・2年なし)	さらうどん スパイシービーンズ こまつなとひじきのナムル	パン さらうどん でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな はねぎ	たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい にんにく しょうが もやし
28金	カレーライス	だいこんサラダ かえりのいそあじ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	とりにく	ぎゅうにゅう かえり あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく だいこん はくさい



* 銭形くんの
マークの日
が「かんおん
じデー」です。

2月18日(火)は、かんおんじデーです。

観音寺市では、子どもたちが地域の自然や産業等に理解や関心を深め、ふるさとを愛する心を育むため「観音寺地産地消給食の日(かんおんじデー)」を昨年度から行っています。この日の給食は、地元食材を盛り込んだ給食を提供します。今年度第三弾のかんおんじデーには、オリーブ牛、ハモ、金時にんじん、セルリー、葉ねぎ、ロメインレタス、ブロッコリー、とうもろこし、いちごと市内で製造された豆腐を使用した給食を提供します。地元の「おいしいもん」を味わってください。

★揚げパンの日について★ ※揚げパンではない学校は「コッペパンといちごジャム」がつきます。

20日(木)：①観小・高室小・観中・伊吹小中

②中央幼・柞田小・常磐小・粟井小・豊田小・一ノ谷小・中部中は、3月に揚げパンがつきます。

揚げパンは、2月と3月
に分かれて登場します。
お楽しみに！



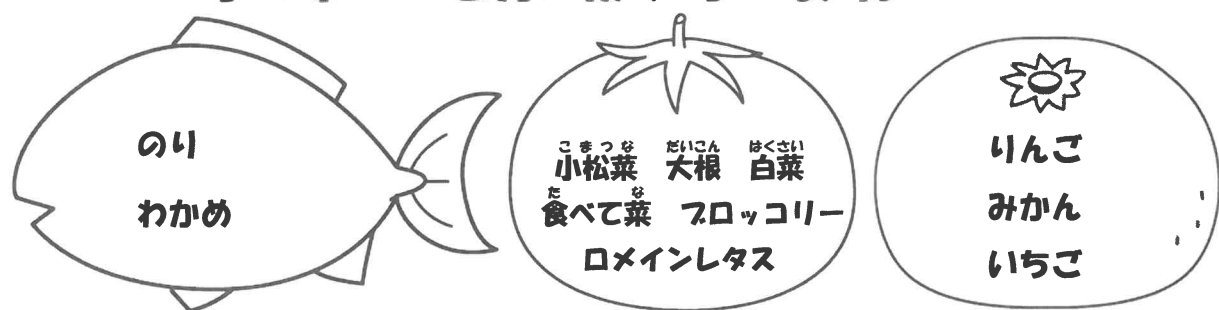


食育だより 2月号



暦の上では春を迎える2月ですが、実際には気温が低く、体調管理が難しい時期です。寒い時期でも、子どもたちは、朝から勉強、運動を元気にがんばっています。外から帰った時や食事の前には、必ず手洗い・うがいをして、朝昼夕と3度の食事をしっかりととり、夜更かしをせず十分な睡眠と休養を確保して、体調をくずさないように気をつけましょう。

旬の味 ～ 2月に使う旬の食材 ～



1 ぜんこくあじ 全国味めぐりについて

2月は長崎県の郷土料理・特産物を取りい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。

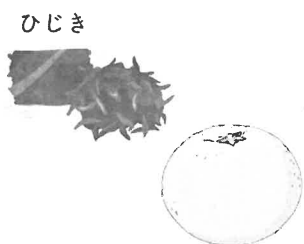
ながさきけん きょうどりょうり とくさんぶつ ～長崎県の郷土料理・特産物～

きょうどりょうり 郷土料理



郷土料理の『皿うどん』は、1899（明治32）年に「ちゃんぽん」を考案した中華料理店の店主が、汁なしのちゃんぽんとして作ったものです。当初から伝わる皿うどんは、ちゃんぽんと同じ太い麺を使った焼きちゃんぽんで、スープがなく、皿で出されたことで多くの驚きを誘い、そこから名付けられたものと言われています。さらに、太麺の皿うどんを簡単に作るために、パリパリに揚げた細麺の皿うどんが生まれたという説もあります。

とくさんぶつ 特産物



長崎県は、九州の北西部に位置し、三方を海に囲まれ、離島数は全国第1位です。変化に富んだ地形を生かし、じゃがいもやアスパラガス、いちご、みかんなどの農産物が生産されています。また、複雑な入り江や潮流が絶好の漁場を生み、漁獲量・漁獲できる魚種ともに、全国上位で、年間を通じて四季折々の魚を数多く食べることができます。ひじきの産地としても有名です。国内産ひじきは、ほぼ100%天然物で、厳しい環境のもとで育つので、コシが強く表面がツヤツヤしているのが特徴です。長崎県にちなんだ給食は、27日（木）に登場します。お楽しみに！

2 行事食と大豆・小豆について知ろう 年中行事に 欠かせない 大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？

※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。



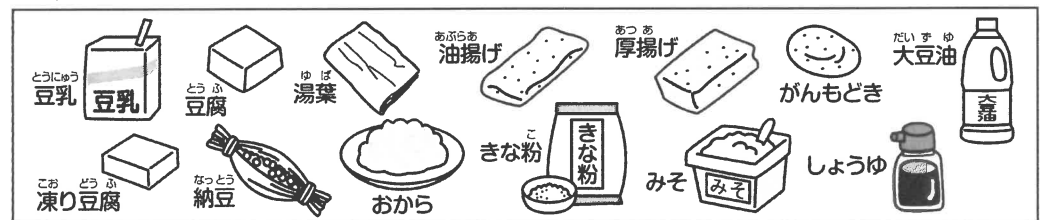
季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるとい説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

大豆の“豆”知識



大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの



小豆の“豆”知識



和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽＝生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いのときに取り入れてきました。

年中行事と小豆料理

鏡開き	小正月	お彼岸	七五三	ことし 事八日	とうし 冬至
お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼたもち	せきはん 赤飯	おこと汁	いとこ煮