

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増や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、はいぜんしましょう。
- ♥17日(月)～21日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」、18日(火)は、第3回「かんおんじデー」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
3月	こがたコッペ パン(こども 園、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 みかん	パン さらうどん でんぶん	ごまあぶ らあぶら 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	はくさい たまねぎ しいたけ もやし コーン しょうが みかん
4火	全国味めぐり 長崎県 むぎごはん	やきどうふのにくみそかけ こまつなのおひたし ♥そうめんじる	こめ おおむぎ さとう そうめん		やきどうふ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	しょうが はくさい えのきたけ
5水	おやこどん	♥ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんの ハリハリサラダ	こめ おおむぎ さとう こむぎこ レアシュ ガー	あぶら ごまあぶ ら	とりにく たまご ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ だいこん キャベツ きゅうり
6木	むぎごはん	♥さけのやくみソースかけ ブロッコリーのごまずあえ とうふのみそしる けんさんあじつけのり	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま	さけ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり	はねぎ ブロッコリー にんじん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ しめじ
7金	ふゆやさい カレーライス	♥げんきサラダ ヨーグルト	こめ おおむぎ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ ヨーグルト	きんときにん じん ブロッコリー トマト にんじん	にんにくたまね ぎ だいこん れんこん キャベツ きゅうり コーン
10月	あん サンドイッチ	あげぎょうざ ♥ブロッコリーと りんごのサラダ ♥たまごいりコーンスープ	パン さとう でんぶん	あぶら ごま	あずき ぎょうざ たまご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー はねぎ	キャベツ りんご コーン たまねぎ
12水	むぎごはん	♥さばのみそに もやしのあまずあえ ♥けんちんじる	こめ おおむぎ さとう こんにやく でんぶん	ごま	さばみそに とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ	もやし きゅうり だいこん ごぼう
13木	こめこパン	♥とりにくのレモンに ファイバーサラダ やさいのカレースープに ♥バレンタインデザート	パンでんぶん こめこ さとう レアシュガー じゃがいも チョコレートムース	あぶら ごま ごまあぶ ら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	ブロッコリー にんじん	キャベツ ごぼう コーン たまねぎ
14金	♥にくもっそ	うのはなのいりに たべてなのポンずあえ	こめ こんにやく さとう レアシュ ガー	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうふ あぶらあげ おから とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ たべてな	ごぼう えだまめ しいたけ キャベツ すだち
17月	こがたコッペ パン(こども 園、1～3年な し)	♥みそラーメン ひやっかのごまドレッシングあえ かえりのいそあじ	パン めん レアシュ ガー さとう	あぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう かえり あおのり	にんじん はねぎ ひやっか	にんにく はくさい もやし

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	ぎゅうにく とうふ ハモカツ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん はね ぎ ロメインレタス ブロッコリー	たまねぎ セルリー にんにく コーン いちご
19水	むぎごはん	かまあげいりこのいそべあげ ♥にくじゃが ごしきあえ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ ひじき	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ もやし コーン
20木	ふるさとの食 再発見週間 むぎごはん	♥てづくりハンバーグ キャベツとコーンのサラダ ♥ABCスープ	こめ マカロ おおむぎ パンこ レアシュ ガー	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン
21金	むぎごはん	♥とりにくのマーメレードやき リーフレタスとブロッコリーの あえもの ♥さつまいもいりみそしる	こめ さとう おおむぎ マーメレ ード さつまいも	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	リーフレタス ブロッコリー にんじん はねぎ	にんにく キャベツ コーン だいこん しめじ
25火	♥わかめ ごはん	タチウオのからあげ キャベツのごまちりあえ じゃがいもとあつあげの にもの	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	タチウオ ぶたにく あつあげ	わかめ ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげ ん	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ
26水	むぎごはん	とうふのちゅうかに ♥バンサンスー かえりのごまあじ	こめ おおむ ぎ でんぶん はるさめ レアシュガー さとう	あぶら ごまあぶ ら ごま	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう かえり	にんじん にら	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり
27木	♥ココア あげパン	♥ポークシチュー ♥かいそうサラダ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ごまあぶ ら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ ちりめん	にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン
28金	なのはないり ばらずし	♥さわらのゆずしょうゆやき サニーレタスのあえもの とうふじる ひなあられ	こめ さとう レアシュ ガー あられ	あぶら ごま	こうどうふ あぶらあげ たまご さわ ら とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なばな サニーレタス はねぎ	ごぼう しいたけ ゆず キャベツ えのきたけ

2月18日(火)は、かんおんじデーです!

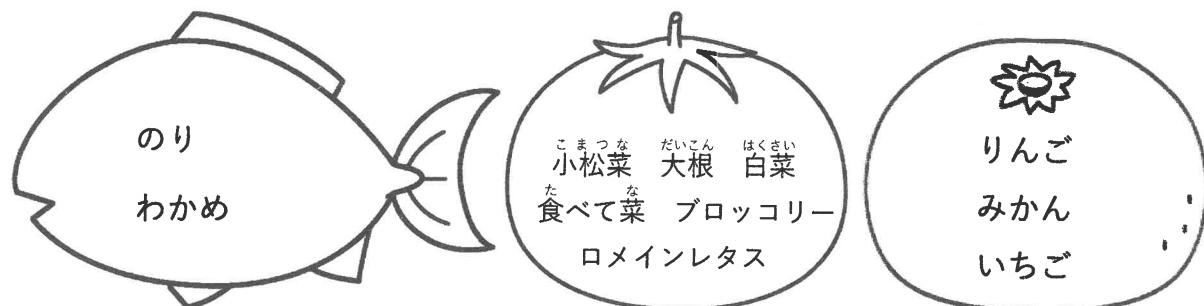


観音寺市では、子どもたちが地域の自然や産業等に理解や関心を深め、ふるさとを愛する心を育むため「観音寺地産地消給食の日(かんおんじデー)」を昨年度から行っています。この日の給食は、地元食材を盛り込んだ給食を提供します。今年度第3弾のかんおんじデーには、オリーブ牛、葉ねぎ、にんにく、ハモ、ロメインレタス、ブロッコリー、とうもろこし、いちごと市内で製造された、豆腐を使用した給食を提供します。地元の「おいしいもん」を味わってください。

※3学期は、大野原中3年生のリクエストメニュー(♥)を取り入れています。お楽しみに!(～3月7日)

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 ～



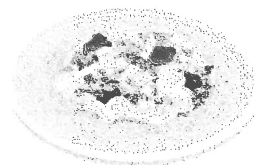
1 全国味めぐりについて

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『血うどん』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。当初から伝わる血うどんは、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、血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、太麺の血うどんを簡単に作るために、パリパリに揚げた細麺の血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、3日（月）に登場します。お楽しみに！

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歳以下の子どもでも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、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）」につながるという説や、いったん大豆が「豆をいれる＝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	こす八日	冬至
お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼたもち	せき飯	おこと汁	いと煮