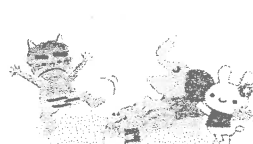




給食だより



2025年

♡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くましょう。

♡ のついているものは手袋をして、はいせんしましょう。

♡17日(月)～21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 **か**」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 豆腐製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物
3月	セルフえほうまき	いわしのカレーあげ すましじる せつぶんまめ	こめ さとう でんぷん	マヨネーズ あぶら	ツナ いわしとうふ かまぼこ だいず	のり ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	きゅうり コーン しょうが たまねぎ えのきたけ
4火	コッペパン 	★てづくりにくだんのスープ じゃがいものコンソメに キャンディチーズ	パン でんぷん はるさめ じゃがいも	あぶら	とりにく たまご とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ねぎ にんじん	しょうがしいたけ はくさい えのきたけ たまねぎ エリンギ
5水	むぎごはん	★さけのおろしかけ ブロッコリーのごまあえ ★とうふとわかめのみそする	こめ むぎ こ でんぷん 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	ブロッコリー にんじん ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ
6木	むぎごはん	とりにくのしおこうじやき ロメインレタスのあえもの さわにわん あじつけのり	こめ むぎ こうじ さとう	あぶら ごま	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	ロメインレタス にんじん ねぎ	にんにく もやし キャベツ ごぼう しょうが はくさい たまねぎ しいたけ
7金	バターロールパン 全国味めぐり (長崎県) 	さらうどん スパイシーピーンズ こまつなとひじきのナムル みかん	パン さらうどん でんぷん	あぶら ごま	ぶたにく かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい きくらげ もやし コーン しょうが みかん
10月	むぎごはん	やきとうふのごまだれかけ やさいのこんぶあえ ★とんじる	こめ むぎ さとう でんぷん こんにゃく	ごま	やきとうふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	ねぎ にんじん	しょうが もやし はくさい キャベツ ごぼう だいこん えのきたけ
12水	おやこどんぶり	★ちくわのいそべあげ ごしきあえ	こめ むぎ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ごま	とりにく たまご ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん ねぎ たべてな	たまねぎ しいたけ もやし コーン
13木	むぎごはん	やきししゃも やさいのポンずしょうゆあえ にくじゃが	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	たべてな にんじん さやいんげん	もやし キャベツ コーン たまねぎ しいたけ
14金	コッペパン 	こいわしのフライ だいこんサラダ ABCスープ しこくゼリー	パン マカロニ ゼリー	あぶら ごま	いわし ツナ ベーコン いんげんまめ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん キャベツ コーン たまねぎ エリンギ
17月	★にくもつそ ふるさとの食 再発見週間	きりぼしだいこんと こまつなのごまぜあえ うのはなのいりに	こめ こんにゃく さとう	あぶら ごま	ぎゅうにく とうふ おから とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな ねぎ	ごぼうしいたけ きりぼしだいこん もやし キャベツ
18火	あんサンド 	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 でんぷん	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 にんじん チンゲンサイ	キャベツ りんご コーン たまねぎ えのきたけ

※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。

※3学期は、豊浜中3年生と、豊浜小6年生のリクエストメニュー(★)を取り入れています。

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 豆腐製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物
19水	むぎごはん	さばのごまみそやき もやしのあまずあえ けんちんじる	こめ むぎ さとう こんにゃく	ごま あぶら	さば とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	ねぎ にんじん	しょうが もやし キャベツ だいこん えのきたけ ごぼう
20木	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 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	ねぎ にんじん ロメインレタス ブロッコリー きんときんにんじん	たまねぎ セルリー にんにく しょうが コーン いちご
21金	かんおんじデー こめこパン 	★てづくりとうふハンバーグ やさしいドレッシングあえ ★くきわかめのスープ	パン パンこ さとう	あぶら	ぶたにく とうふ たまご ウインナー	ぎゅうにゅう くきわかめ	たべてな にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ コーン えのきたけ
25火	ぜんりゅうふんパン 	★じゃがいものミートソースやき じゃこサラダ ソーセージのスープに	パン じゃがいも さとう マカロニ	あぶら ごま	ぶたにく ウインナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ ちりめん	にんじん たべてな	たまねぎ キャベツ もやし
26水	むぎごはん	とうふのちゅうかに ちゅうかサラダ こにぼしのごまがらめ	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	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 ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ にんにくしょうが キャベツ もやし
27木	★さんしょく まぜごはん 	こんにゃくのおかか あつあげのみそする	こめ さとう こんにゃく	あぶら	とりにく こおりとうふ たまご かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが えだまめ たまねぎ はくさい えのきたけ
28金	★こくとうパン 	★しろみざかなのかおりあげ ファイバーサラダ ポトフ	パン さとう こむぎこ でんぷん じゃがいも	あぶら ごま	メルルーサ ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう くきわかめ ひじき	ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく キャベツ ごぼう コーン たまねぎ だいこん レタス しめじ



2月20日(木)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、セルリー、葉ねぎ、ハモ、にんにく、ロメインレタス、ブロッコリー、金時にんじん、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。

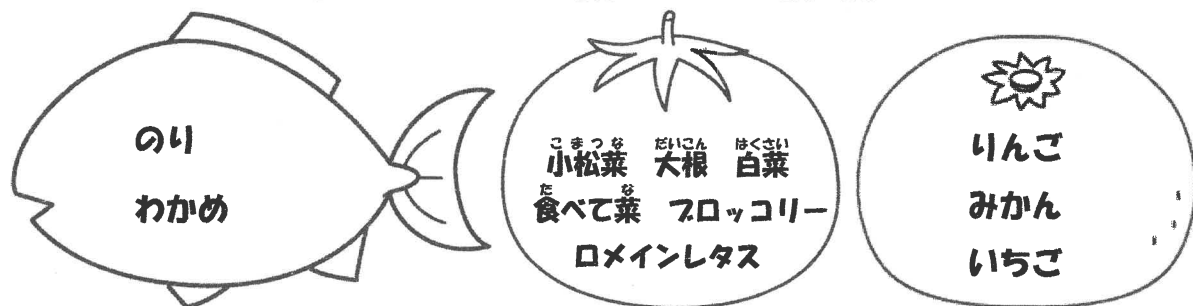
旬の野菜たち大集合！毎日350g(小鉢5皿分)が目標です！





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 ～

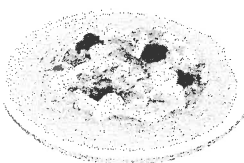


1 ぜんこくあじ 全国味めぐりについて

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。

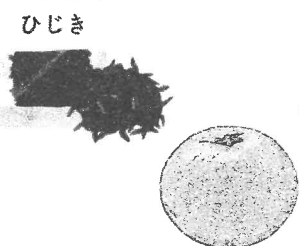
ながさきけん きょうとりょうり とくさんぶつ ～長崎県の郷土料理・特産物～

きょうとりょうり 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、7日（金）に登場します。お楽しみに！

2 ぎょうじしょく だいず あずき 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）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を剋る」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



大豆からできるもの



小豆の“豆”知識



年中行事と小豆料理

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