

18月 給食だよ！

2026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
9 金	わかめごはん	♥とりにくのしおこうじやき こうはくなます あんもちぞうに	こめ おおむぎ しおこうじ だんご さとう	ごま	とりにく あぶらあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ きんとき にんじん だいこん	にんにく はくさい だいこん
13 火	むぎごはん	まつかぜやき ロメインレタスのごまあえ にくじゃが	こめ おおむぎ さとう パンこ じゃがいも こんにゃく	ごま	とりにく とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん さいいんげん	しいたけ しょうが ロメインレタス キャベツ もやし たまねぎ
14 水	むぎごはん	にこみおでん レタスのおひたし こにぼしのごまがらめ	こめ おおむぎ こんにゃく さとう	ごま	チヌだんご あつあげ てんぷら みそ	ぎゅうにゅう こんぶ かえり	にんじん	だいこん しょうが キャベツ もやし レタス
15 木	ミルクパン	ななくさぞうすい かまあげいりこのフライ ♥にんじんサラダ	パン こめ	あぶら オリーブ あぶら	あぶらあげ まぐろ	ぎゅうにゅう かまあげいりこ	にんじん たべてな ななくさ パセリ	だいこん かぶ はくさい えのきたけ たまねぎ
16 金	ふゆやさい カレーライス	♥げんきサラダ だいずのいそあじ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ハム かつおぶし だいず	ぎゅうにゅう こんぶ あおのり	にんじん ブロッコリー はねぎ	にんにく たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり コーン
19 月	バターロールパン (幼、こ、小1・2年なし)	としあけやさいうどん ♥ちくわのいそべあげ こまつなごまずあえ	パン うどん てんぷらこ レアシュガー	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん はねぎ こまつな	しょうが はくさい たまねぎ だいこん しいたけ キャベツ
20 火	むぎごはん	ロメインレタスのはっぼうさい はるさめサラダ だいずといりこのいりに	こめ おおむぎ でんぷん はるさめ レアシュガー	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ハム だいず	ぎゅうにゅう かえり	にんじん	にんにく しょうが はくさい たまねぎ ロメインレタス たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり
21 水	むぎごはん	さばのみそやき キャベツのいろどりあえ すいとんじる	こめ おおむぎ さとう でんぷん すいとん さといも		さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	たべてな にんじん はねぎ	しょうが キャベツ だいこん しいたけ



・・・中学3年生リクエストメニュー

観音寺市内の中学3年生に「もう一度食べたい給食の料理について」アンケートをとりました。

3学期の給食で、アンケート上位の料理を提供します。



・・・観音寺中学校オリジナル給食

2年生が家庭科の授業を通して、「中学時代の大谷選手に献立を提案しよう」というテーマで献立を作成しました。



・・・「かがわ印給食ウィーク」

香川県産の食材をたくさん使用した日を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いましょう！



♥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いきましょう。

♥👩🍳 のついているものは手袋をして、配膳しましょう。

♥26日(月)～30日(金)は「ふるさとの食再発見週間」「かがわ印給食ウィーク」

です。期間中の太字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材です。

★観音寺市学校給食センター

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
22 木	①♥きなこあげパン ②③コッペパン いちごジャム	じもとやさいのミルクスープに ひよっかのごまドレッシングあえ りんご	パン さとう じゃがいも ジャム	あぶら ごま	きなこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ひよっか	たまねぎ だいこん レタス もやし りんご
23 金	☆ キムチチャーハン	アジフライ にしよくのサラダ しこくゼリー	こめ おおむぎ さとう こむぎこ パンこ ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく あじ ささみ	ぎゅうにゅう	はねぎ たべてな	はくさい たまねぎ にんにく キャベツ しめじ ゆず ぼんかん すだち
26 月	🍷 こめこパン	ぶたにくの ケチャップソースがらめ ♥じゃがいもサラダ かぶいりやさいのスープに ネーブルオレンジ	パン でんぷん さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	ぶたにく ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しょうが キャベツ たまねぎ ロメインレタス かぶ ネーブルオレンジ
27 火	🍷 むぎごはん ふるさとの食 再発見週間	ぶりのコロコロてりやき もやしのあまずあえ ひよっかのせっか	こめ おおむぎ でんぷん さとう	あぶら ごま	ぶりと とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	ひよっか にんじん	しょうが もやし キャベツ
28 水	🍷 いりこめし	とりにくのてりやき ブロッコリーのあえもの ♥ふしめんじる	こめ さといも でんぷん さとう ふしめん	ごま	あぶらあげ とりにく	かえり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー はねぎ	だいこん ごぼう キャベツ たまねぎ
29 木	🍷 ②♥きなこあげパン ①③コッペパン いちごジャム	だいこんサラダ ポトフ みかん	パン さとう じゃがいも ジャム	あぶら ごま	きなこ まぐろ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん キャベツ コーン たまねぎ レタス みかん
30 金	🍷 むぎごはん	やきどうふのにくみそかけ たべてなのポンずしょうゆあえ うちこみじる	こめ おおむぎ でんぷん さとう うどん さといも		やきどうふ ぶたにく かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	たべてな にんじん はねぎ	しょうが キャベツ もやし だいこん ごぼう

★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。

22日(木)：①大野原こども園・柞田小・大野原小・豊浜小

29日(木)：②中央幼・常磐小・豊田小・栗井小・一ノ谷小・伊吹小・伊吹中・大野原中・豊浜中

2月に実施：③観小・高室小・観中・中部中

あけましておめでとうございます。

今年も、みなさんに安全でおいしい給食を届けられるよう、観音寺市学校給食センター職員一同、力をあわせてがんばって取り組んでいきますので、よろしくお願いします。



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。新しい1年の始まりを迎え、気持ちが新たになるとともに、学校では学年のまとめとなる3学期が始まります。今からの時期は、かぜやインフルエンザが流行しますので、生活リズムをととのえ、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。

今年はうま年！



うまのように野菜を
たっぷり食べよう！



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう！



よく味わってうま味
を感じよう！

1 旬の食べ物をお知らせします！

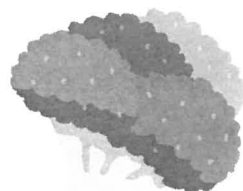
きんとき
金時にんじん



香川県が全国一位の生産量を誇る金時にんじんは、美しい赤い色とスラリとした見た目が特徴的なにんじんです。金時にんじんは、香川県の郷土料理のあんもち雑煮に使ったり、おせち料理に使ったりと、正月料理には欠かせない野菜です。金時にんじんの赤い色はリコピンによるもので、このリコピンには抗酸化作用があり、生活習慣病予防に役立っています。他にも、ビタミンA、カリウム、葉酸等、栄養素が豊富に含まれています。

ブロッコリー

ブロッコリーは、ビタミンだけでなく、多くの栄養素をバランスよく含むことから「野菜の王様」と呼ばれることもある野菜です。温暖な気候の香川県では、秋から春先まで長い間収穫できます。ブロッコリーは、新鮮さを保つため、収穫してすぐに氷詰めにしてお荷します。氷詰めにすることで、遠い所にもおいしいブロッコリーを届けることができます。新鮮なブロッコリーを味わいましょう。



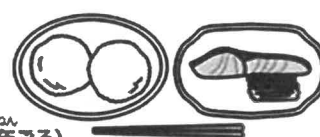
2 1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！



学校給食の始まり

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、貧しくて弁当を持ってこ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。

おにぎり
焼き魚
漬物
(明治22年ごろ)



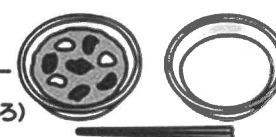
五色ごはん
栄養みそ汁
(大正12年ごろ)



支援物資による学校給食の再開

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、昭和21年12月24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。

ミルク
トマトシチュー
(昭和22年ごろ)



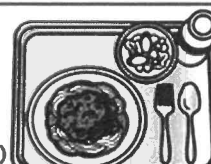
コッペパン・ミルク
クジラの竜田揚げ
せん切りキャベツ
(昭和25～30年ごろ)



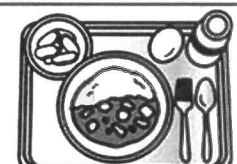
バラエティー豊かな献立内容に

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。

ミートスパゲッティ
牛乳
フレンチサラダ
(昭和40～50年ごろ)



カレーライス
牛乳・塩もみ
ゆで卵
(昭和51年ごろ)



～「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16日（金）～22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。