



給食だより



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
2月	スイートルールパン (幼、こ、小1・2年なし)	わふうスパゲッティ ♥にんじんサラダ こにぼしのレモンずあえ	パン スパゲッティ さとう	あぶら	ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう かえり	にんじん たべてな パセリ	たまねぎ えのきたけ しめじ にんにく レモン
3火	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(小・中) りんご(幼、こ)	こめ さとう でんぷん	あぶら	まぐろ いわし とうふ かまぼこ だいず (小・中)	のり ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	きゅうり コーン しょうが たまねぎ えのきたけ りんご(幼、こ)
4水	むぎごはん	♥とりにくのしおこうじやき やさいのいろどりあえ チヌだんごじる	こめ おおむぎ しおこうじ レアシュガー	ごま	とりにく チヌだんご	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん	たべてな にんじん はねぎ	にんにく キャベツ もやし コーン だいこん えのきたけ
5木	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 ごまあぶら	あずき ぎょうざ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー 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
6金	むぎごはん	さばのレモンペッパーやき やさいのおかかあえ あつあげのみそじる のりのつくだに	こめ おおむぎ じゃがいも	あぶら	さば かつおぶし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん のりのつくだに	にんじん たべてな はねぎ	もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ レモン
9月	コッペパン	♥ビーフシチュー ファイバーサラダ きなこビーンズ	パン じゃがいも さとう レアシュガー	あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにく だいず きなこ	ぎゅうにゅう くきわかめ ひじき	にんじん さやいんげん ブロッコリー トマト	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ ごぼう コーン
10火	むぎごはん	さけのおろしかけ やさいのこんぶあえ とうふとわかめのみそじる	こめ おおむぎ でんぷん さとう	あぶら ごま	さけ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ わかめ	にんじん ブロッコリー はねぎ	だいこん キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ
12木	③♥きなこあげパン ①②コッペパン いちごジャム	とりにくとマカロニの クリームに ひじきのサラダ パレンタインデザート	パン さとう マカロニ じゃがいも レアシュガー ジャム プリン	あぶら ごま	きなこ とりにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ
13金	♥にくもっそ	ロメインレタстен じもとやさいのごますずあえ ふるさとみそじる	こめ おおむぎ こんにやく さとう	あぶら ごま	ぎゅうにく とうふ あつあげ みそ ロメイン レタстен	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ブロッコリー レタス たべてな きんときにんじん はねぎ	ごぼう しいたけ キャベツ レタス コーン だいこん えのきたけ たまねぎ
16月	コッペパン	かまあげいりこのフライ だいこんサラダ ミネストローネ ♥おちあのムース	パン じゃがいも マカロニ おちあの ムース	あぶら ごま	まぐろ ウインナー	ぎゅうにゅう かまあげ いりこ	にんじん トマト	だいこん キャベツ コーン たまねぎ

②・・・「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！

♥・・・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。

♥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。
♥ のについているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
♥16日(月)～20日(金)は「ふるさと食再発見週間」「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を使っています。

★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
17 火	か むぎごはん ふるさとの食 再発見週間	ぶたにくのしょうがやき やさいのいそかあえ ♥ふしめんじる	こめ おおむぎ さとう でんぷん ふしめん		ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん はねぎ	しょうが たまねぎ もやし キャベツ はくさい えのきたけ
18 水	か とうふいりドライ カレーライス 	あおのりポテト こまつなの ドレッシングあえ	こめ おおむぎ じゃがいも レアシュガー	あぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ セルリー にんにく しょうが もやし キャベツ
19 木	か こめこパン 	♥とりにくのからあげ かいそうサラダ ロメインレタスのスープ いちご 	パン でんぷん レアシュガー	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ウインナー とうふ	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく キャベツ コーン たまねぎ ロメインレタス いちご
20 金	か キムタクごはん	やきししゃも きりぼしだいこんと やさいのごますずあえ けんちんじる	こめ レアシュガー こんにやく	ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも ちりめん	にんじん こまつな はねぎ	はくさい ごぼう たくあん だいこん キャベツ えのきたけ
24 火	か むぎごはん	さばのゆうあんやき ごしきあえ とんじる	こめ おおむぎ でんぷん レアシュガー こんにやく	ごま	さば ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな はねぎ	ゆず もやし コーン たまねぎ ごぼう えのきたけ
25 水	か むぎごはん	マーボーどうふ やさいとひじきのナムル かえりのいそあじ	こめ おおむぎ さとう でんぷん レアシュガー	あぶら ごまあぶら ごま	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき かえり あおのり	にんじん はねぎ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ もやし コーン
26 木	か コッペパン 	しろみざかなの チリソースかけ コールスローサラダ ♥ABCスープ	パン でんぷん さとう マカロニ	あぶら	メルルーサ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん パセリ	にんにく キャベツ コーン たまねぎ
27 金	か さけわかめごはん	やきどうふのにくみそかけ やさいのごますずあえ うのはなのいりに	こめ おおむぎ さとう でんぷん こんにやく	あぶら ごま	さけ みそ やきどうふ ぶたにく おから とりにく あぶらあげ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー はねぎ	えだまめ しょうが キャベツ もやし ごぼう しいたけ



* 銭形くんの
マークの日
が「かんおん
じデー」です。

2月13(金)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)」を令和5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、金時にんじん、葉ねぎ、ブロッコリー、レタス、食べて菜と市内で製造された豆腐、厚揚げ、ロメインレタス天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。

12日に実施:③観小・高室小・観中・中部中

実施済み:①大野原こども園・柞田小・大野原小・豊浜小②中央幼・常磐小・豊田小・粟井小・ノ谷小・伊吹小・伊吹中・大野原中・豊浜中

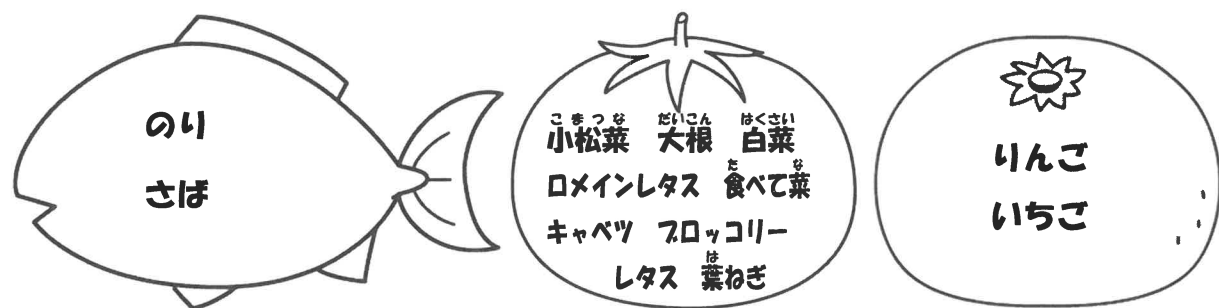


食育だより 2月号



暦の上では春を迎えている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、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しましょう。

旬の味 ～ 2月に使う旬の食材 ～



1 旬の食べ物をお知らせします！



のりは江戸時代に東京湾で養殖が始まったと言われています。香川県では高松から引田の沿岸部や小豆島や直島などで養殖が盛んに行われています。のりの収穫は11月～3月頃で、生長したのりを7日～10日おきに摘み取ります。その中でも最初に摘み取ったものは「初摘みのり」と呼ばれ磯の香りが高いのが特徴です。

みなさんに、のりを味わってほしいと、香川県漁業協同組合連合会ならびに香川県のり養殖研究会から「のりのつくだに」を無償でいただきました。給食では、のりのつくだにを2月6日に提供します。

香川県観音寺市は全国に誇れる「レタス」の生産地として、注目されています。その品種こそ「らりるれレタス」です。

このレタスは、瀬戸内の恵まれた気候と徹底した安全へのこだわりが合わさってできた高品質のレタスです。葉の色は淡い緑色で、一枚一枚の葉が厚く、色・艶がよいのが特徴です。食べると甘味が強く、日持ちし、時間がたってもみずみずしいということから、人気となりました。

給食では、レタスを使ったあえものが登場します。

レタス



2 成長期にとりたい栄養がたっぷり！大豆・大豆製品

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や鉄、カルシウムなど、成長に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

「豆」をもっと好きになろう！
豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。

種類が豊富！

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70～80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。



2月3日は
節分です！



豆まきに加え、豆料理を食べ、体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。