

2026年



# 給食だより



●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。

●9日(月)～13日(金)は「ふるさとの食再発見週間」です。期間中および「かがわ印 ★観音寺市学校給食センター 給食ウィーク」で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
2月	🍷 コッペパン  🍷 ふたにくのケチャップソースがらめ ひじきのマリネ ロメインレタスのスープ	パン でんぷん こむぎこ さとう レアシュガー じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ ロメインレタス	
3火	🍷 ちらしずし  🍷 さわらのてりやき やさしいおひたし ♥ふしめんじる ひなあられ	こめ さとう こんにやく でんぷん ふしめん あられ		こうやどうふ あぶらあげ たまご さわら かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう	ごぼう もやし しいたけ キャベツ たまねぎ えのきたけ	
4水	🍷 カレーライス  🍷 ♥げんきサラダ ♥フルーツポンチ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう だんご	あぶら	ぶたにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン みかん もも	
5木	🍷🍷 チキンカツサンド  🍷 ♥にんじんサラダ ♥ABCスープ おいわいゼリー (幼・こ、中、伊吹小)	パン こむぎこ パンこ さとう マカロニ ゼリー (幼・こ、中、伊吹小)	あぶら	とりにく まぐろ ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ	
6金	🍷 ♥ビビンバ  🍷 あげしゅうまい ちゅうかスープ	こめ おおむぎ さとう レアシュガー はるさめ じゃがいも	ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく シューマイ ベーコン	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん こまつな たまねぎ	
9月	🍷 バターロールパン (幼・こ、小1,2年なし)  🍷 ふるさとの食再発見週間	パン スパゲッティ レアシュガー	あぶら	ぶたにく ちくわ だいず	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ キャベツ レタス コーン	
10火	🍷 むぎごはん  🍷 さばのゆうあんやき キャベツのおひたし にくじゃが	こめ おおむぎ でんぷん じゃがいも こんにやく さとう	ごま あぶら	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめん	こまつな きんとき にんじん ブロッコリー にんじん さやいんげん	ゆず キャベツ たまねぎ
11水	🍷 むぎごはん  🍷 やきどうふのにくみそかけ ブロッコリーのごまペース すましじる	こめ おおむぎ さとう でんぷん レアシュガー	あぶら ごま	とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー はねぎ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし えのきたけ
12木	🍷 コッペパン  🍷 こにぼしのレモンず ロメインレタスのサラダ ホワイトシチュー	パン レアシュガー じゃがいも	あぶら ごま	ハム とりにく	ぎゅうにゅう かえり	こまつな きんとき にんじん レモン ロメインレタス キャベツ たまねぎ しめじ レタス	

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
13金	🍷 むぎごはん  🍷 ミートローフ こふきいも やさしいスープ	こめ おおむぎ パンこ じゃがいも		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい キャベツ ロメインレタス	
16月	🍷 コッペパン  🍷 ポークビーンズ じゃがいものあおりのフライ ごぼうのサラダ	パン さとう じゃがいも こめ レアシュガー	あぶら ごま	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり	
17火	🍷 せきはん  🍷 あじのからあげ やさしいいそかあえ とうふじる おいわいゼリー (伊吹小以外の小)	こめ もちごめ こめ ゼリー (伊吹小以外の小)	あぶら	あずき あじ とうふ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな はねぎ はくさい もやし たまねぎ えのきたけ	
18水	🍷 むぎごはん  🍷 ぶたにくとあつあげの みそチーズやき キャベツのごまペース ぐだくさんじる	こめ おおむぎ さとう こんにやく	あぶら ごま	ぶたにく あつあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん はねぎ たまねぎ キャベツ もやし ごぼう えのきたけ はくさい	
19木	🍷 こめパン  🍷 とりにくのレモンづけ ブロッコリーと コーンのサラダ レタスのスープ	パン さとう でんぷん	あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな ブロッコリー にんじん レモン きゅうり キャベツ コーン たまねぎ レタス	
23月	🍷 ミニコッペパン (幼・こ、小1,2年なし)  🍷 わかめうどん しるみぎかなのコロコロあげ ロメインレタスの ポンずしょうゆあえ	パン うどん さとう でんぷん	あぶら	あぶらあげ メルルース	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ こまつな もやし ロメインレタス キャベツ	

♥・・・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。アンケート上位の料理を提供します。

🍷・・・「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!

### 毎日を健康に 過ごすための ポイント♪



🍷🍷🍷  
1年間ありがとうございました!

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。子どもたちからの「ごちそうさまでした」「おいしかったです」という声や、空っぽになって戻ってくる食缶を見る喜びが調理員の大きな励みになっています。今年度も給食を通してたくさんの笑顔を見ることができました。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。

## 1 旬の食べ物をお知らせします！

### ロメインレタス



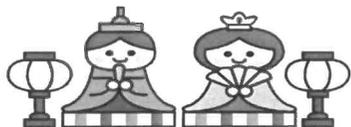
香川県では2016年に本格的にロメインレタスの出荷が始まりました。ロメインレタスは白菜のように縦に長い形が特徴のレタスです。香川県内でも主要産地である観音寺市では、2017年に「らりるれロメイン」が「観音寺ブランド認証品」に認証されました。葉に厚みがあり、シャキシャキした食感が楽しめることから、生で食べるだけでなく、炒めものや鍋料理で食べてもおいしい野菜です。給食では、スープやサラダ、あえものに登場しますよ。

## 2 3月の行事食をお知らせします！

3月3日【ひなまつり】

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。給食では3日にちらし寿司とひなあられが登場します。お楽しみに。

### ひな祭りの食べ物



#### ひしもち

みどり、しろ、もも  
緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現していることとされ、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

#### ひなあられ

もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒の形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

#### 白ざけ

桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売られだされると、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含み、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。

#### ちらしずし

酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のこと、もとは、塩漬にした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

#### はまぐりのうしお汁

はまぐりは、対になった貝殻でないと形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。

## 3 1年間の振り返りをしよう！

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。みなさんは、日々の給食からどんなことを学んできましたか？この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。できていたところは、これからも続けていきましょう。もう少しだったところは、来年度、できるように意識していきましょう。

<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べること ができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ること ができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p>

## ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。

