

1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	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 さやいんげん	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 こまつなのごまずあえ	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	ロメインレタスのほっぽうさい はるさめサラダ だいずといりこのいりに	こめ おおむぎ でんぶん 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 キャベツのいりどりあえ すいとんじる	こめ おおむぎ さとう でんぶん 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

♥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 ひや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 ひやっか	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	か 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 でんぶん 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	か 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 ひやっかのせっか	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	ぶり とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	ひやっか にんじん	しょうが もやし キャベツ
28 水	か 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 でんぶん 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	か 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	か 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 でんぶん 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・粟井小・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。

♥・・・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・・・「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！