



1月献立表



※ ★印の日は、スプーン（フォーク）がつきますが、おはしは毎日持ってきましょう。

三豊市立詫間中学校

曜	スプーン	牛乳	こんだてめい		おもに		おもに		おもに		旬の食べ物	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
			献立名		体の組織をつくるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーになるもの					
			主食	主菜・副菜・その他	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
12	火	○	レーズンパン	松風焼き 七草ぞうすい ブロッコリーのサラダ きんかん	とりき肉 たまご 油揚げ ハム	牛乳	ねぎ 小松菜 ほうれん草 にん じん みな ブロッコリー	だいこん ほう さい かつ キ ヤツ きんか ん	レーズンシ 砂糖 米 パン粉	ごま マヨネズ	きんかん かぶ みずな	815	35.8	26.9
13	水	○	菜めし	えびの甘煮 白玉雑煮 黒豆の五目煮 紅白なます みかん	えび 黒豆	牛乳 ちりめん	だいこん葉 金時こんじん ねぎ	だいこん ごぼう れんこん みかん	米 麦 砂糖 白豆みご (こんこやく)	ごま	だいこん 黒豆 みかん	758	31.1	12.7
14	木	○	麦ごはん	さわらの照り焼き 煮しめ ゆで野菜のごまあえ りんご	さわら とり肉	牛乳 こんぶ	金時こんじん さやみかん ほうれん草	ごぼう れんこん はくさい りんご	米 麦 砂糖 さといも (こんこやく)	ごま ごめ油	はくさい さといも	782	33.1	18.2
15	金	★	コッペパン	野菜たっぷりクリーム煮 ひじきのマリネ りんごジャム キウイフルーツ	豚肉 うずり卵 ハム	牛乳 チーズ ひじき	にんじん ブロッコリー	りんご レモン たけのこ レタス しめじ きゅうり	コッパシ 砂糖 ジャガ いも 小麦粉	ごめ油 バター	ブロッコ リー レタス	844	34.7	31.6
18	月	○	麦ごはん	揚げさんまのあまから漬け 大根と豚肉の煮物 ゆで野菜 のポン酢あえ りんご	さんま 豚肉 かつお節	牛乳 ちりめん	金時こんじん ねぎ ほうれん草	しょうが だい こん はくさい り んご	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖	ごめ油	ほうれん 草 りんご	851	32.0	28.6
19	火	○	バターロールパン ブロッコリー焼き	ぶどう豆 はるさめスープ みかん	納豆 豚肉 たま ご かつお節 大豆 ハム	牛乳 チーズ 青のり	ブロッコリー にんじん ねぎ じゃ ら	白ねぎ はくさい みかん	バターロールシ 小麦粉 しいも 砂糖 はるさめ	ごめ油	ブロッコ リー はくさい	833	38.2	29.1
20	水	★	豆腐入り ドライカレー	ミルクかりんとう ごぼうのサラダ キウイフルーツ	豚肉き肉 豆腐 かつお節	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン ブロッコリー	たけのこ れんこん ごぼう コーン缶 キウイフルーツ	米 麦 砂糖 さつまも (こんこやく)	ごめ油 ごま	キウイフ ルーツ	902	30.0	25.2
21	木	○	麦ごはん	さばの塩焼き 豚汁 ほうれん草のおひたし みかん	さば 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん ねぎ ほうれ ん草	レモン だい こん ごぼう みかん	米 麦 さつまも (こんこやく)	ごま	レモン だいこん	803	34.9	19.6
22	金	★	黒糖パン	れんこん団子 カレースープ リーフレタスのあえ物 みかん	とりき肉 たまご 豚肉	牛乳 わかめ	金時こんじん リーフレタス	れんこん たけ のこ コーン缶 やし キャツ	黒糖シ ジャガイモ 砂糖	ごま ごめ油	リーフレ タス れんこん	873	33.8	29.4
25	月	○	ちらしずし	ささみの緑茶揚げ 菜花のおひたし みそ汁 和三盆糖	油揚げ 高野豆腐 たまご とりささみ かつお節 豆腐	牛乳 のり わかめ	金時こんじん 菜花 だい こん葉	れんこん ごぼう 干しいたけ は くさい だいこん し めじ	米 砂糖 小麦粉 和三盆糖	ごめ油 ごま	菜花 だいこん はくさい	866	39.2	24.9
26	火	○	バターロ ールパン	打ち込みうどん 小煮干のかき揚げ 百花の雪花 えびせんべい	とり肉 油揚げ たまご とうふ	牛乳 小煮干 あおのり	金時こんじん ねぎ ひゃ つか	だいこん ごぼう はくさい	バターロールシ うどん さといも 小麦粉	ごめ油	ひゃつか ねぎ だいこん	818	34.1	25.3
27	水	○	いりこめし	はまちの照り焼き とうふ汁 ブロッコリーの甘酢あえ 蒸しさつまいも	とうふ はまち とうふ	牛乳 小煮干 わかめ	金時こんじん だいこん葉 ねぎ ブロッコリー	だいこん しめじ	米 麦 さといも 砂糖 (こんこ やく)	ごめ油 ごま	金時こん じん しめじ	823	34.3	24.6
28	木	○	麦ごはん	ハンバーグのおろしソースかけ 百花のあえ物 レタスのスープ 小煮干の佃煮 みかん	豚肉き肉 たまご とうふ ベーコン	牛乳 ひじき 小煮干	だいこん葉 ひゃつか ねぎ	たけのこ だい こん もやし コーン缶 レタス みかん	米 麦 砂糖 パ ン粉 砂糖 片栗粉 黒糖	ごめ油 ごま	レタス ひゃつか みかん	896	40.0	28.7
29	金	★	きなこ揚 げパン	スープスパゲッティ ブロッコリーとりんごのサラダ 金時豆の甘煮	えび いち ま ベーコン きなこ ハム 金時豆	牛乳	にんじん み ずな ブロッ コリー	たけのこ しめじ りんご	コッパシ 砂糖 スパゲッ ティ 小麦粉	ごめ油 ごま	水餃 ブロッコ リー	815	32.5	29.1

※ 今月の給食では、地域の方がたくさん食材を届けてくださっています。 黒豆（続木さん/松崎）えびせんべい（小林えびせんべい本舗）
みかん（浦川さん/名部戸）ひゃつか・ねぎ（竹安さん・天満） 菜花（吉久さん/田井） だいこん（塩田さん/本村）

1月24～30日 全国学校給食週間

毎年1月24日から30日までの1週間は、
「全国学校給食週間」と定められています。
これを機会に、学校給食の歴史や献立など
をふりかえって、給食のすばらしさを再認
感していきましょう。



給食の内容や目的は時代とともにずいぶん変わってきています。



昭和21年
戦後の学校給食再開
戦後の食料難の中、東京・神奈川・千
東東の学校で試験的に給食が開始。翌年、
つらぎ産食料品により全国都市の児童約
300万人に学校給食が実施されました。
※ウララ…アメリカの慈善組織による海外援助事業。
アジア食糧公社(LARA)。

近年の給食

学校給食を食に関する指導の教材とし
て用いることがすすめられ、地場産物の
活用の促進が図られています。また、そ
れに合わせて各地の郷土料理や伝統料理
が献立に積極的に導入されています。



★1/23(土)～2/1(月)の間、マリンウエーブにおいて、給食の紹介をかねた展示を行っています。ぜひご覧ください。

伝統的な行事食を食べよう！

四国新聞より

あなたの家ではどんなお雑煮を食べますか？



香川県のお雑煮というと、全国的には「あんもち雑煮」が有名です。とはいえ、左の新聞記事にもあるように、県内でも地域によってかなりの差があるようです。みなさんの家ではどうでしょう？

「あんもち雑煮」の特徴といわれ

- ① ダシ・・・いりこダシ
- ② もち・・・丸もち、あん入り（砂糖あん）
- ③ 味付け・・・白みそ
- ④ 具・・・基本はだいこんと金時にんじん（紅白でおめでたいから）
- ⑤ 具のきり方・・・丸く輪切りに（家族の幸福と円満の願いをこめて）
- ⑥ 作り方・・・もちは焼かずに、そのまま入れる

昔、香川県は砂糖の産地でしたが、ふだんは食べることができなかった砂糖を正月ぐらいはふんだんに味わいたいと、あんをもちに包んだとの言い伝えがあります

新聞記事によると、詫間町はあんなしのもちで雑煮を作っている家庭が多いようです。実際、詫中生（一部）を調べたところ、次のような結果となりました。

- もちの種類： あん入り・・・33% あんなし・・・67%
- 味付け： 白みそ・・・73% しょうゆ・・・17% 赤みそ・・・5%
- 具： だいこんとにんじんのみ、またはだいこん、にんじんをベースに、白菜、ねぎ、とり肉などが入っているという人・・・69%
- もちを焼かずに入れる（85%） もちを焼いて入れる（13%）

お正月にはおせち料理を食べましたか？
おせち料理にはどんな願いがこめられているのでしょうか？

おせち料理は正月には欠かせない伝統的な行事食として、現在でも地域や家庭に受けつがれています。様々な食材をふだんと違う切り方や、飾り方にし、あざやかに彩ることが特徴で、それぞれの料理には家族の健康や子孫繁栄、五穀豊穡などの願いがこめられています。苦手な人も多いようですが、それぞれの料理の食べられてきた背景に関心を持つとともに、食べ慣れて欲しいと思います。そして、これからもしっかりと、後の世に伝えていきましょう。

黒豆	昆布巻	栗きんとん	かずのこ	田作り
健康（けんこう）	めでたい	裕福（ゆうふく）	子孫繁栄（しそんはんえい）	五穀豊穡（ごくほうじょう）
健康でまめめしく、働けますようにとの願いから	「喜ぶ」という言葉にかけた縁起物	黄金色の財宝にたとえて、1年を裕福に過ごせるように	かずのこは卵の数が多いため	昔、田の肥料として使い大豊作となったため
えび	ぶいの照り焼き	紅白なます	れんこん	さといも
長寿（ちようじゆ）	出世（しゅっせ）	祝い	先の見通しがよい	子孫繁栄（しそんはんえい）
腰が曲がるまで長生きするようという願いから	代表的な出世魚で大きくなるにつれて呼び名が変わるため	祝いの水引をかたどった、めでたい紅白のくみあわせ	穴を通して向こうがみえることから	親芋に子芋、子芋に孫芋がついてどんどん芋の数が増えるため

2009年（平成21年）11月29日

「あん餅率」は6割だ

県内雑煮分布調査

客員論説委員 田尾 和俊

「香川県では雑煮の餅にアングが入っている」「えーっ！みたいな話が香川の愛媛（？）食習慣として全国ネットで紹介されたりして、香川のあん餅雑煮界がにわかには信じがたい。すいません、それほど騒然とはしてません（笑）」

そのあん餅雑煮であるが、では実際に今香川県内でどれくらい食べられているのかと聞くと「そんなみんな食べてる」と言う人もいれば、「絶対言われるほど食べない、うちの周りでは誰も食ってない」と言う人もいて、とにかく誰に聞いても「バラバラの答えが返ってくる」とある。公式に発表されたあん餅雑煮率のデータがない上に、おそろくみんなその家で雑煮を食べたことがほとんどなく、雑煮を食べさせる店もほとんどないから、みんな自分の家の雑煮しか知らない。だからみんな、自分の家の雑煮が香川県のスタンダードだと思っているのだ。そこで、この実態を解明すべく今年の夏、四国学院大学の情報誌「インタレスト」の学生編集チームと社会人の仲間たちの協力であん餅雑煮の分布調査を行いました。その結果を「報告致します」。

サンプル数は香川県下全域から888軒、今年の正月に雑煮を食べた人に「雑煮の餅は、あん入りでしたか？」と問うたところ、その回答を集計したところ、

あん入り409軒（60%）
あんなし274軒（40%）

という結果になりました。統計学的にこのサンプル数がどうなのかわかりませんが、大ざっぱに「あん餅雑煮を食べている家庭は約6割」ということとなります。

これを地域別に見ると、あん餅雑煮率は

綾川町	92%
三木町	83%
丸亀市	70%
高松市	64%
観音寺市	62%
多度津町	62%
まんのう町	61%

さぬき市...59%
三豊市...53%
琴平町...53%
東かがわ市...50%
善通寺市...50%
宇多津町...44%
坂出市...43%
小豆郡...0%

市町合併のせいで地域性が大ざっぱになってしまっている。詳細の分布を紹介するので、三木町から高松市の南部、国分寺町、綾川町を東西につなぐ一帯が、どうも「あん餅雑煮の本拠地」のようです。逆にあんなし餅の雑煮が多い地域は、小豆郡と高松市の市街地、宇多津町の新都市エリア、そしてなせか詫間町、あと、豊浜、大野原あ

たけに「塩あん入り餅」の雑煮が散見されました。ちなみに味付けは、全体で白みそ70%、すまし15%、合わせみそ12%、赤みそ3%。あん餅雑煮に限れば、白みそが78%と高くなるけど、あんなし餅雑煮になると、白みそは54%に減り、すましが30%と増えてくる。どうもすまし汁のことがよく見えます。ただし、これを見ても安易に「あん餅雑煮で町おこししよう」と行かないように。町おこしはマーケティングの世界ですから、「店」もなく競合の差別化も難しい現状では、かなり周到な計画が必要かと。

（四国学院大学カルチュラル・マネジメント学教授）