

食育だより

令和5年1月

◆ リクエスト献立の紹介 ◆

1/13 きりぼだいこんのサラダ

だいだいのムース
ごまあじいり
はくさいのクリームシチュー

1/23 キャベツと きんときにんじんのこんぶあえ

ぼんかん
はまちのてりやき
ごはん(いたく)
かぶのみそ煮

ことひらちょうりつことひらちゅうがっこう 琴平町立琴平中学校

テーマは「筋骨モリモリ給食」です。骨を強くするカルシウムがたくさんとれるよう、いりこや切り干し大根を取り入れました。また、筋肉をつくるたんぱく質がたくさんとれるよう、鶏肉やあさりが入ったシチューを組み合わせました。みんなが楽しく食べられるように季節の果物であるだいだいを使ったデザートも選びました。

せんつうじしりつにしちゅうがっこう 善通寺市立西中学校

テーマは「おいしい和食」です。旬の食材であるかぶやぼんかん、地場産物の米、はまち、金時にんじんなどを取り入れています。また、料理の種類を和食にそろえ、栄養バランスが整うように組み合わせました。色どりも良くなるよう、いろいろな食材を意識して入れました。

学校給食レシピ

年明け八菜うどん

香川県でとれる食材や野菜を8つ使っていることから「八菜」と付いています。ぜひ、香川県発の新たな食文化を家庭でも！

材料（4人分）

- うどん 4玉 (200g)
- 豚もも肉 60g
- 酒 小さじ1
- 金時にんじん 1/4本
- 白菜 1/2枚
- 玉ねぎ 1/3個
- 大根 中 1/30本
- もやし 80g
- 干しいたけ 2g
- かまぼこ 30g
- 葉ねぎ 12g
- 油 小さじ1
- 濃口しょうゆ 大さじ1・1/2
- 薄口しょうゆ 小さじ2
- 塩 ひとつまみ
- みりん 小さじ1/2
- でんぷん 大さじ1
- だし煮干し 12g
- だし昆布 4g
- 水 600ml

作り方

- 鍋に煮干しと昆布でだしをとる。
- 材料を切る。
金時にんじん・大根…いちよう切り
玉ねぎ…5mmの薄切り 白菜…2cm幅
葉ねぎ…小口切り 干しいたけ…水で戻す
かまぼこ…スライス
- フライパンに油を熱し、豚もも肉、酒を入れて炒める。
- ①のだしに、金時にんじん・大根、玉ねぎ、干しいたけ、もやし、白菜の順で加えて煮る。
- ③を入れる。
- 調味料Aを入れる。
- 水溶きでんぷんを入れてとろみをつける。
- かまぼこ、葉ねぎを加えてひと煮立ちさせる。
- ゆでうどんにかけて完成。

香川県公式の
レシピはこちら

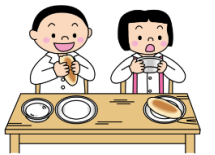


新年あけましておめでとうございます。気持ちも新たに3学期が始まりましたね。さて、1月は全国学校給食週間（1月24日～30日）があります。週間中の献立では、郷土料理や地場産物などを取り入れ、食に関心を持ってもらえるようにしています。

学校給食の始まりと学校給食週間

明治22年、山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）私立忠愛小学校にて、お弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが学校給食の始まりです。その後、全国各地へと広がっていきましたが、戦争の影響で中断されます。

終戦後、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助物資で学校給食が再開しました。昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、昭和25年度から冬休みと重ならない1月24日～30日の1週間で「全国学校給食週間」としました。



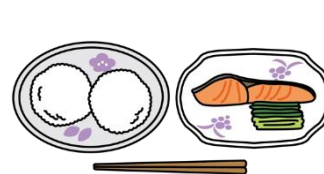
昔の給食を見てみよう！

明治22年

昭和25年ごろ

昭和40年ごろ

昭和51年



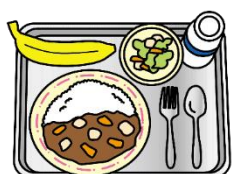
おにぎり・塩ざけ・つけもの



コッペパン・脱脂粉乳・カレーシチュー



ソフトめん・五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

学校給食の
はじまり

脱脂粉乳を
配っている様子

ソフトめんの登場、
脱脂粉乳から牛乳へ！

ごはん給食が
始まる！



出典：月刊 学校給食

学校給食展を開催します！

日時：令和5年1月24日～30日

場所：善通寺市役所 1Fロビー

時間：8時半～19時（土日は18時）

学校給食週間にあわせて学校給食展を行います。

給食の歴史、献立作成のねらい、郷土料理などの紹介の他、レシピも置いてあります。ぜひ遊びに来てください！

