



きゅうしょくだより

令和6年1月9日
調布市立若葉小学校
校長 内藤 みゆき



あけましておめでとうございます。本年も、給食室ではおいしくて
安全な給食づくりを心掛けてまいりますので、
どうぞよろしくお願いいたします。



<給食レシピ紹介> 1月12日(金) 4人分 白菜の塩昆布炒め

材料

炒め油	4g	しょうゆ	8g
豚もも肉千切り	40g	みりん	2g
にんじん	20g	塩昆布	4g
白菜	160g		

作り方

- ① にんじんは千切り、白菜は細めのザク切りにする。
- ② フライパンに炒め油を熱し、豚肉とにんじんを炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら白菜を炒め合わせる。
- ④ 全体に火が通ったらしょうゆ、みりんをいれて混ぜる。
- ⑤ 最後に塩昆布を入れて全体を混ぜる。



塩昆布と豚肉のうまみで野菜がおいしく食べられます。



★1月の給食目標は… 給食の歴史を知ろう

学校給食は、明治22年、山形県の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に無料で提供されたのが始まりです。その後、戦争による中断がありましたが、昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で再開します。その再開を祝い、この日を学校給食感謝の日と決めました。現在は冬季休業と重ならない1月24日から1月30日までの1週間を「学校給食週間」としています。

学校給食週間においては、このような学校給食の意義や役割について、理解を深め関心を高めるため、全国で様々な取組が行われます。

★1月の献立紹介

10日(水) 七草すいとん

春の七草、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」のうち、すずな(かぶの葉)とすずしろ(大根の葉)を使ったすいとんを作ります。すいとんは給食室の手作りです。体が温まりますよ。



17日(水) 五目ごはん 18日(木) 梅若ごはん<アルファ米>

災害時用に備蓄しているアルファ米のうち、期限が近いものを使用します。

18日(木) 筑前煮

「がめ煮」と呼ばれることもある、福岡県の郷土料理です。いろいろな具を、一度油で炒めてから煮るのがポイントです。

～1月24日から30日は全国学校給食週間です～

24日(水) 調布市・姉妹都市木島平村の食材

調布市の農家の方が作ってくださった里芋とねぎを使ってみそ汁を作ります。また、姉妹都市木島平村の野沢菜、みそを色々な料理に使います。

25日(木) 懐かしの給食～米飯給食が始まったころ～

学校給食が再開したころ、主食(ごはんやパン)は持参していたり、給食として出されるものはパンだけだったり、給食として米飯が出ることはあまりありませんでした。炊飯設備等が少しずつ整い、昭和52年ごろに米飯給食が始まりました。調布市では昭和62年ごろに、月2回の米飯給食の日があったそうですよ。

26日(金) 国産食材の日

パンは一般的には小麦粉で作られますが、その一部に米粉(米を細かい粉にしたもの)を加えた「米粉パン」の開発も近年では盛んにおこなわれています。この日は、国産食材である「米粉ミックスパン」と、かつて学校給食でよく食べられていた「くじら肉」を使っておかずを作ります。

29日(月) 世界の料理～イタリア～

日本の料理だけでなく、世界の料理も学校給食では親しまれています。この日はイタリア料理を作ります。

30日(火) 世界の料理～韓国～

日本のお隣にある韓国の料理を作ります。甘辛い「コチュジャン」というみそを使ったヤンニョムチキン、ちょっぴり一味唐辛子の入ったナムル、のりとごま油の香りが良いのりのスープです。

31日(水) ししゃものパリパリ揚げ

11月に好評だった「ししゃものパリパリ揚げ」を、餃子の皮ではなく、春巻きの皮で作ります。薄い皮なので、より一層「パリパリ感」を味わえます。



今月の地場野菜

里芋 ねぎ

地元農家の方の協力をいただき、調布市産の野菜を給食で使用します。