

1月給食だより



さめがわむらがっこうきゅうしよく
鯉川村学校 給食センター

● 「鉄分たっぷり献立」

てつぶん こんだて
きゅうしよく にゅうしょうさくひん
給食レシピコンテスト入賞作品!



※ 今回の分量（4人分）は、応募の用紙のとおりです。

★ ストロンバーグ

（給食提供：12月4日）

青生野小5年 長井友莉花さん（母：理江さん）



調理員さんが
620個も
成形したよ★

- ポイント**
- ・ソースを加熱する
 - ・食パンを水にひたすこと

作り方

- ①食パンを5分位水にひたす。
- ②ほうれん草みじん切り、大豆の水煮をつぶす、にんじんをすりおろす。
- ③ボールにひき肉、にんじん、大豆、十分に水気をきったほうれん草と食パン、卵3個、塩コショウを入れ、十分にこねて、成形する。
- ④フライパンに油をひき、十分に焼く。
- ⑤皿に盛り、ソース（ケチャップ、ウスターソースをまぜて加熱したもの）をかけて完成。

【材料：4人分】

豚ひき肉	400～500g
大豆（水煮）	150～200g
ほうれん草（冷凍）	350～400g
にんじん（中）	2本
食パン（6枚切り）	2枚
卵（M）	3個
ソース（ケチャップとウスターソースを1対1）	

栄養士一〇メモ 肉、大豆、ほうれん草で「鉄分」アップ！ネーミングも強そう Good！

★ 枝豆コロッケ

（給食提供：12月15日）

鯉川中学校1年 塩田美里さん 鈴木結さん



この日は470個も成形したよ★

- ポイント**
- ・コロッケには入っていない枝豆を入れました。

作り方

- ①じゃがいもを粉ふきいもにしてつぶす。
・たっぷりの水を注いで強火にかけ、沸騰したら中火にする。
- ②枝豆をゆでる。
- ③玉ねぎとひき肉を炒め、じゃがいもと枝豆とあわせて、成形する。
- ④衣をつけてあげる。

【材料：4人分】

じゃがいも	3個	小麦粉	大さじ4～5
牛ひき肉	150g	卵	2個
枝豆	12粒	冷水	大さじ1～2
玉ねぎ	1/2個	生パン粉	70～80g
塩	小さじ1/3		
こしょう	少々		

栄養士一〇メモ 枝豆には、貧血予防に役立つ「鉄分」や「葉酸」を豊富に含みます。

また、じゃがいもには、「鉄分」の吸収を助ける「ビタミンC」がたっぷり♪
「鉄分」と「ビタミンC」を一緒にとることで、鉄分を効率よく吸収することができます。

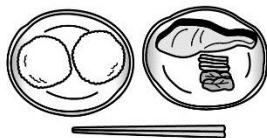
ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん

● 24日～30日は、全国学校給食週間です！

「全国学校給食週間」は、戦後、アメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。

長～い歴史の学校給食・・・様々な思い出があることでしょう。ぜひ、ご家庭で、学校給食の思い出を語り合ってください。

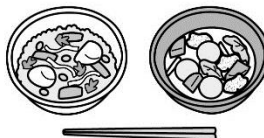
めいじ ねん ねん
明治 22年 (1889年)



【おにぎり、焼き魚、漬物】

やまがたけん しりつちゅうあいしょう
山形県の私立忠愛小
がっこう べんとう も
学校で、お弁当を持っ
てこれない子どもの
ために食事を提供した
のが、日本の学校給食
の始まりとされる。

たいしやう ねん ねん
大正 12年 (1923年)



【五色ごはん、栄養みそ汁】

がついついち かんとうだいしんざい
9月1日に関東大震災
が発生。義援金により
給食が実施され、学校
給食の価値が広く認
められるようになる。

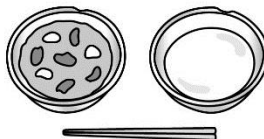
しやうわ ねん ねん
昭和 17年 (1942年)



【すいとんのみそ汁】

しやうわ ねん たいへいようせん
昭和16年に太平洋戦
争が始まると、食料が
不足し、全国的に給食
が中止され始める。
昭和19年に6大都市
の小学生に特別配給
物資による学校給食
が実施される。

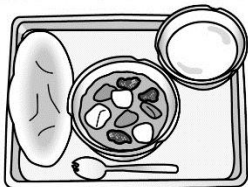
しやうわ ねん ねん
昭和 22年 (1947年)



【ミルク（脱脂粉乳）、
トマトシチュー】

しやうわ ねん せんそう お
昭和20年に戦争が終
わり、子どもたちの栄
養状態を改善するた
め、この年から支援物
資による学校給食が
全国で開始される。

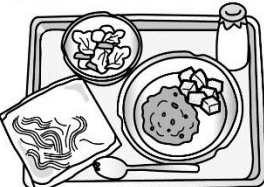
しやうわ ねん ねん
昭和 25年 (1950年)



【コッペパン、ミルク（脱脂粉乳）、カレーシチュー】

アメリカから寄贈され
た小麦粉で8大都市
の小学生に「パン・ミ
ルク・おかず」の完全
給食が実施される。

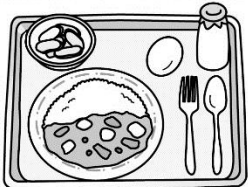
しやうわ ねん ねん
昭和 40年 (1965年)



【ソフトめんミートソース、牛乳、フレンチサラダ】

昭和38年に「ソフトめ
ん」が登場。また、昭和
39～43年ごろにか
けて、脱脂粉乳から牛
乳へと切り替わる。

しやうわ ねん ねん
昭和 51年 (1976年)



【カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵】

べいはん ほん せいしき どう
米飯(ご飯)が正式に導
入される。当初は炊飯
するための設備が整わ
ず、おかずを作る金で
飯を炊く施設が多かつ
た。

そして、現在は…

子どもたちの食習慣の乱れ、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加が心配されることから、学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、さまざまなことを学ぶ「生きた教材」としての役割を担っています。

この期間中に、給食センターでは、地場産物の活用や郷土料理、給食レシピコンテストのメニュー等を実施する予定です。お楽しみに～★