

1月給食たより



さめがわむらがっこうきゅうしょくセンター
鮫川村学校給食センター

☆給食レシピコンテスト入賞作品の紹介☆

『みそじゃが豆に^{とう}ゆうグラタン』

(給食提供：12月12日)

鮫川小学校5年 星 将貴さん(母：喜子さん)



ひとこと

みそに合うように豆乳を使いました♪

作り方

- ① ジャガイモ、玉ねぎ、ピーマンを千切りにする。
- ② サラダ油で、鶏肉と切った野菜を炒める。
- ③ ②に火が通ったら、豆乳、みそを入れ、とろみが出るまで混ぜる。
- ④ ③をグラタン用カップに入れ、チーズをのせ、チーズがこんがりするまで焼き、完成♪

【材料：4人分】

鶏もも小間肉	40g
じゃがいも	150g
玉ねぎ	60g
ピーマン	15g
豆乳	30g
みそ	15g
サラダ油	適量
とろけるチーズ	25g
グラタン用カップ	4コ

※給食では、時間の関係上、炒める時間を短縮するために、じゃがいもは一度蒸してから炒めました。また、大きな釜で具材を炒めるため、とろみがでるまで時間がかかってしまうことを考慮し、米粉のホワイトルー(4人分：10g)を入れ、とろみを出しました。

○分量(4人分)は小学校の給食提供量で書きなおしているところがあります。

『みそ味五目そばろ』

(給食提供：12月18日)

鮫川小学校4年 鈴木悠生さん(母：亜希子さん)

【材料：4人分】

豚ひき肉	100g
にんじん	20g
小松菜	15g
しいたけ	10g
インゲン	15g
サラダ油	適量
みそ	15g
酒	8g
みりん	12g
さとう	5g
白いりごま	適量

ひとこと

そばろを、みそ味にアレンジしました♪



作り方

- ① にんじん、しいたけをさいの目に切る。小松菜とインゲンは、さっと茹でて、1cm幅に切る。
- ② サラダ油で、豚ひき肉を炒める。色が変わったら、しいたけ、にんじんを加えさらに炒める。
- ③ にんじんに火が通ったら、インゲン、小松菜を加え、調味料、ごまを入れて炒める。味がとったら完成♪

○分量(4人分)は小学校の給食提供量で書きなおしているところがあります。

ゆだんたいてき
油断大敵

かぜ よ ぼう てっ てい
風邪予防の徹底を！



かぜ 風邪やインフルエンザが猛威を振う時期となりました。外出後は、必ず手洗い・うがいを
おこな 行い、栄養と睡眠をしっかりとることが肝心です。また、適度に体を動かし、風邪に負けない
からだ 体をつくりましょう。また、この時期はなるべく人混みへの外出を控え、外出時にはマ
スクの着用を忘れずにしましょう。

特に！

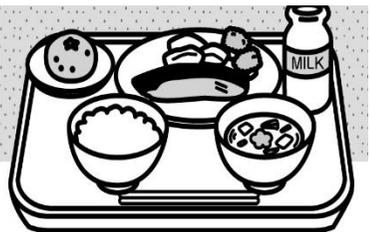
じゅけんせい 受験生のみなさんは、**体調管理を第一に！**

ビタミンCには、風邪予防だけでなく、ストレスに対抗する作用もあります。野菜や果物を食事に取り入れましょう。



がつ か
1月24日
~**30日**

ぜん こく がつ こう きゅう しょく しゅう かん
全国学校給食週間



がっ こう きゅう しょく れき し
学校給食の歴史



めいじ 明治22(1889)年に山形県にある私立忠愛小学
こう 校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたち
のために昼食を提供したのが始まりとされています。
その後、全国へ広まりますが、戦争による食料不足
のため、中止せざるをえなくなりました。



だっしふんにゅう 脱脂粉乳で作られたミルクは、大きなミルク
ポットに入れられて教室に運ばれました。

せんそう 戦争が終わり、昭和22(1947)年に学校給食が再開されます。子ども
たちの栄養不足を改善するため、外国の支援団体などから届けられた脱脂粉
乳や小麦粉、缶詰などを使った給食が提供されました。

※昭和21年12月11日、文部、厚生、農林三省次官通達「学校給食実施の普及奨励について」が発せ
られ、戦後の学校給食の方針が定まりました。同年12月24日、東京、神奈川、千葉の三都県の学校で
試験給食が実施され、この日を記念日としましたが、通常は冬休みのため、1か月後の1月24日から
の1週間が「全国学校給食週間」になりました。

学校給食週間の献立は、11月12月に引き続いて、「給食レシピコンテスト」のメニューや、「給食が始まった頃の献立」の再現、鮫川村、古殿町の「特産品“大豆”を使った献立」などを提供します。お楽しみし♪