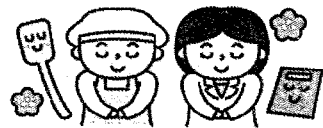


1月 きゅうしよくだより

【問い合わせ】
東調理場
みんなのくりんキッチン
☎ 042-527-2160

新年あけましておめでとうございます。今年度も、残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。本年もよろしくお願ひいたします。

今年は巳(へび)年!



へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。



1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

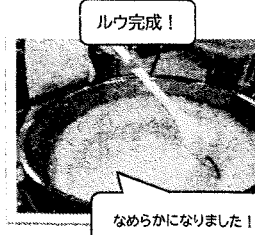
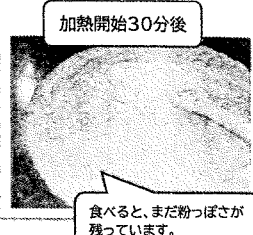
出典:学校給食 2024年12月号(全国学校給食協会)

調理場を知ろう66 ~ルウ作り編~

材料(約4000人分)
小麦粉 3g/人 計12kg
サラダ油 0.5g/人 計kg2kg
バター 2.5g/人 計10kg

立川市の学校給食の特徴は、手作り給食です。この日は、「キャベツのクリームスープ」のルウを手作りしています。実際の写真をもとに紹介します!

作り方
①サラダ油とバターを加熱する。
②バターが溶け始めたら小麦粉を入れ、焦げやだまができないように加熱しながらかき混ぜる。
③全体が、しっとりなめらかになるまで加熱しながらかき混ぜる。



スープに入れます!

▼給食だよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。

立川市ホームページ内で

こちらのQRコードからもホームページがご覧いただけます。



東調理場 小学校給食の献立



と検索!

阪神・淡路大震災から30年

災害時の食の備え



★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる 非常食

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える 日常食品

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の 持ち歩き用品

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくとう安心です。



カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

絵本給食

今年度の絵本は中央図書館児童青少年サービス係に推薦してもらっています。

『おでんのおうさま』 山本 祐司 作 ぼるぷ出版

お鍋の一番人気のおでん。がんもに、だいこん、ごぼうてん……。おでんだねたちが「おれがおうさまだ!」とさわぎだしました。基本のおでんだねだけでなく、静岡の黒はんぺん、金沢の車麩、最近人気のトマトなど、お気に入りのたねをみつけるのもとても楽しいです。

引用:ぼるぷ出版

1月28日のメニュー 豚キムチごはん

材料(4人分)

精白米	2合(300g)
しょうゆ	小さじ1
豚肉	80g
白菜キムチ(汁ごと)	100g
にんじん	1/4本
にら	1/3束
にんにく	1/2片
ごま油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
テンメンジャン	小さじ1/2

作り方

- ①米を洗い水に浸しておく。
- ②豚肉は2cm幅、白菜キムチは2cm幅、にんじんはせん切り、にらは1.5cm幅、にんにくはみじん切りにする。
- ③ごま油でにんにくを炒め、豚肉をよく炒め、にんじんも加えてさらに炒める。
- ④白菜キムチ(汁ごと)と、にらを炒めたら調味料で味付けする。
- ⑤①米の水を切り、炊飯器に米、しょうゆを加え、炊飯器の目盛まで水を足し、炊飯する。
- ⑥炊きあがったら、ごはん⑤と④の具を混ぜる。



Let's try to use English! の答え うど→udo キムチ→kimuchi キャベツ→cabbage こまつな→Japanese mustard spinach(Komatsuna) だいこん→Japanese white radish にんじん→carrot ねぎ→green onion はくさい→Chinese cabbage なしゼリー→pear jelly

1月の予定献立表(小学校)

令和6(2024)年度

日曜	給食回数	給食目標 献立に関心をもって食べよう		ざいりょうのはたらき		からだのちようしをととのえるもと(みどり)
		16回	こんだて	ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	
9木	マーポー豆腐のちゅうかスープ みかんゼリー	こんだて	こめ さとう でんぷん あぶら あがら みかんゼリー	ぎゅうにゅう どうふ がたにく だいす みそ たまご	からだのちようしを ととのえるもと(みどり)	にんじん たまねぎ にんにく しよんが どうもろこし こねぎ
10金	まつかぜやき*1 いももちのそうに りんご	お正月 料理	こめ パンこ さとう おじゃかもちボール さといも あがら	せゅうにゅう とり どうふ みそ にほし		にんじん たまねぎ しよんが こまつな みつば りんご
14火	えだまめいりうめわかごはん さばのたつたあげ じゃがいもとれんごんのサラダ スタミナみそしる		こめ でんぷん あぶら じゃがいも たまねぎトレッシング	わかめ ぎゅうにゅう がたにく みそ さば		うめ えだまめ しよんが れんごん にんじん プロットコーン たまねぎ どうもろこし こねぎ にんにく
15水	オニオンパン チーズいりオムレツ(ケチャップ) ほうれんそうとペーコンのしよんが しろういんげんまめのポスタージュ		オニオンパン さとう あがら こむぎこ パター	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン いんげんまめ なまクリーム		にんじん たまねぎ ほうれんそう ほくさい しめじ どうもろこし パセリ
16木	ごぼん かまぼこやきとさつまいも どうふとえのきのすましじる		こめ さとう こま マヨネーズ こま	ぎゅうにゅう とり みそ こんが わかめ どうふ あぶらあげ		しよんが かぼちゃ さやいんげん えのきたけ こまつな たまねぎ
17金	ミルクパン めだいたまねぎソースかけ こがきいも フルーツヨーグルト	えほん ハートにんじん	ミルクパン でんぷん あがら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう めだい ベーコン ヨーグルト		たまねぎ にんにく ほくさい にんじん にんじん セロリー こまつな ぶようなし ハイアンアップ もも
20月	ジャージャーめん こめこめのスープ ももゼリー		ちゅうかうめん あぶら こめこめ あがら こめこめ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とり だいす みそ わかめ		たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しよんが チンゲンサイ
21火	はいがパン さかなのこうそうやき プロットコーンのサラダ はくさいのクリームスープ		はいがパン ヨーグルト ミー コーン クリーム あがら じゃがいも こむぎこ パター	ぎゅうにゅう さけ とりにく		にんにく レモン プロットコーン きゃべつ にんじん きゅうり たまねぎ ほくさい
22水	さつまいもごぼん あけしよんまい(2こ) れんごんサラダ	えほん	こめ さつまいも こま さとう あがら ちゅうかうかトレッシング	ぎゅうにゅう ちくわ さつまいも ちんぷん かんまどき ずうらたまご しゅうまい		だいにん こんにやく れんごん にんじん きゃべつ どうもろこし
23木	ごぼん ハンバーグ(ソース) カラフルソテー キムチいりみそしる		こめ あがら パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう がたにく あぶらあげ みそ		たまねぎ トマト きゃべつ さやいんげん パプリカ どうもろこし もやし にら キムチ
24金	あしたばパン えびマカロニグラタン うどごまのサラダ (こまつトレッシング) とりにくとやさいのジーンジャースープ		あしたばパン マカロニ あがら こむぎこ パター パンこ こまつトレッシング じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とり えび チーズ		たまねぎ パセリ ごぼう うど だいにん にんじん きゅうり しいたけ ねぎ たけのこ どうもろこし きゅうり たまねぎ しよんが
27月	わかうカレーどん たちかわさんやさいのみそしる		こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう がたにく どうふ みそ		たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう にんにく しよんが ほくさい だいにん
28火	がたキムチごぼん ちゅうかうかごまやき ちるさめサラダ わかめスープ		こめ こめあがら あぶら はるさめ さとう	がたにく ぎゅうにゅう たまご ハム わかめ どうふ		たちかわさんやさいとさつまいも にら にんじん にんにく しいたけ ねぎ たけのこ どうもろこし きゅうり たまねぎ
29水	ごぼん とりにくのすきに とりにくからあげ くわわかめとぎゅうりのいためもの たちかわさんやしせりー		こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ でんぷん あがら こめ たちかわさんやしせりー	ぎゅうにゅう とり どうふ がたにく わかめ		しらたき ほくさい にんじん ねぎ えのきたけ こまつな きゅうり どうもろこし
30木	ごぼん いかのサラサあげ(2まい) もやしとぎゅうりのサラダ かすじる*3		こめ でんぷん あぶら さとう こめあがら さといも	ぎゅうにゅう いか ハム ひじき がたにく どうふ ちくわ みそ		しよんが もやし きゅうり きゃべつ にんじん だいにん ねぎ こまつな こんにやく
31金	フレンチトースト グヤーシュー*4 きのこのペペロンチーノ		パケット さとう パター じゃがいも あぶら こむぎこ マカロニ	たまご ぎゅうにゅう がたにく ベーコン チーズ		たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しよんが トマト しめじ えのきたけ エリンギ

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。
*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針はホームページからご覧いただけます。
下記QRコードからアクセスしてください。



立川市学校給食における食物アレルギー対応方針 (Instagram: 立川市学校給食) みんなのくるりんキッチン



今月は、立川市でとれた白菜(しらたき)を使用した立川産キムチを28日の「豚キムチごはん」に使用しています。

Let's try to use English!
「今月の立川産」を英語で言うてみよう！答えは裏面右下で確認できます。

今月の立川産
うど・キムチ・キャベツ
こまつな・だいにん・にんじん
ねぎ・ほくさい・なしせりー

全国学校給食週間
(1/24~1/30)

学校給食の起源は、明治22(1889)年にさかのぼります。山形県の私立慈愛小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちにも、風食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦時による食料不足などの影響で中断されてまいりました。
戦争が終わり、食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求め声が高まりました。アメリカのLARA(アジア栄養公認団体)から贈られた物資を使い、昭和22(1947)年1月1日に給食が再開しました。
昭和21(1946)年12月24日に物質の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としました。冬休みと重なったため、昭和25(1950)年度からは1月24日~30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。
みんなのくるりんキッチン東調現場では、24日~29日の献立で立川市の地産産物を使用した給食を提供します。立川市でとれた食材は太くして下線を引き、ありまます！ぜひ献立の中身までご覧ください。

出典：学校給食2024年12月号(全国学校給食協会)

東調現場 (小) <みんなのくるりんキッチン>

たんぱくしつ	たんぱくしつ
摂取エネルギー全体の 17%	摂取エネルギー全体の 17%
摂取エネルギー全体の 13~20%	摂取エネルギー全体の 13~20%
基準	基準
工ネルギー	工ネルギー
今日の平均 609kcal	今日の平均 609kcal
国の基準 650kcal	国の基準 650kcal

~今月の注目食材~
ねぎ

ねぎの強いにおいは、悪い気を払ってくれます。回除けに使われてきました。回除けを願って、ねぎの花(ねぎ坊主)の形をした飾りがつけられた櫛やみこしがあります。

出典：給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑(祥学社)

1月20日(大寒)
大寒とは、二十四節氣の一つです。暦の上では、1年で最も寒い時期とされています。温かい食べ物や今日の注目食材であるねぎは、血行をよくする効果があります。20日の「ジャージャーめん」には、ねぎが入っています。給食を食べて体を温めてください。

出典：新鮮！おいしい野菜と果物を身につける本(永楽園書店)

今月の絵本給食は、22日の「おでん」です。
絵本の紹介は、裏面へ！→

リクエスト給食
各学校の6年生を対象に、「卒業前にもう一度食べたい給食」のリクエスト調査を実施し、3学期の献立に取り入れています。今月のリクエスト給食は、

- ハンバーグ.....第二小(さくら学園)
- えびマカロニグラタン.....第五小(3組)

*3「かすじる」は、だいにんにんにんごん・ごぼう・こんにやくなどを、酒粕とともに煮込んで作る料理です。農林水産省ホームページの「うちの郷土料理」では、兵庫県産の郷土料理として紹介されています。

*4「グヤーシュー」は、牛肉・ラード・たまねぎ・パプリカなどを使った煮込み料理です。ハンガリーの国民食として知られています。給食では、牛肉・ラードを使用せず、豚肉を使っています。