

1月給食だより

いよいよ1年の締めくくりとなる3学期が始まります。気温が低く、乾燥すると様々な感染症が流行しやすくなります。手洗い・うがいの徹底と、栄養バランスの良い食事を心がけて体調管理に努めましょう。

学校給食から、子どもたちにたくさんのおいしい「うれしい」を届けられるように取り組んでいきたいと思います。どうぞよろしくお願ひします。



全国学校給食週間

1月24日～30日は全国学校給食週間です。

日本で一番最初に給食が出されたのは、山形県の小学校で、お弁当を持ってこられない子どものためにお昼ごはんを出したのが始まりと言われています。現在の学校給食は、日本で昔から食べられていた料理や、季節ごとの行事食など日本の食文化を伝える役割もあります。

今年度は、「地場野菜をおいしく食べよう」をテーマに26日(月)～30日(金)の5日間 立川産の野菜と東京都八丈島産の明日葉を使った献立を考えました！

自分たちの住む地元の野菜をいろいろな料理でおいしく食べましょう。

6年生 家庭科授業とのコラボ給食

10月からスタートした6年生の家庭科授業とのコラボ給食。授業で作成した各校の献立が、10月から給食に順次登場しています。1月は、3校の献立を紹介します。どんな献立が登場するか、お楽しみに！

幸小 6年 1組



- 牛乳
- うめわかめごはん
- とりのからあげ
- ひじきのもの
- 野菜たっぷりとん汁



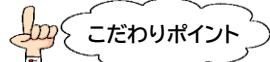
秋と冬が旬のにんじんを多く入れました。豚汁に多くの野菜を入れました。ごはんに梅を入れることで色どりをよくしました。



西砂小 6年 4組



- 牛乳
- ごはん
- 鮭のカップ焼き
- にんじんしりしり
- 豚汁



野菜やマヨネーズを入れて、いつもの給食とは違う鮭の料理を考えました。また、主食・主菜・副菜で野菜が足りなかったので、野菜がたくさん入っている豚汁を選びました。

第九小 6年 1組



- 牛乳
- しめじの五目たきこみごはん
- 和風豆腐ハンバーグ
- かぼちゃの煮物
- こづゆ



ハンバーグは豆腐を使い、大豆のたんぱく質の多さを生かしています。汁物は、福島県会津若松市の郷土料理にしました。

【問い合わせ】
みんなのくるりんキッチン
西葛理場
☎ 042-529-3511



今月の
注目！ベジタブル
白菜



【1月の給食】
・白菜とウインナーのスープ
・立川野菜のあんかけごはん
・白菜と油揚げのみそ汁

白菜の生まれは中国で、「チャイニーズキャベツ」とも呼ばれています。大きなものは3～5kgもあり、日本で栽培されている野菜の中では最大級。種類も多く、450種類以上もあるそうです。

旬である冬の時期は甘みが増してやわらかく、煮込むだけなく生のままでもおいしく食べられます。日持ちもいい便利な野菜です。

食物繊維が多いので、腸の働きをよくし、おなかの調子を整えてくれます。

1月は白菜の料理が3回登場します！
献立表で「ベジばくスタンプ」を
さがしてみよう♪



参考：幼少期からの食育早わかり図鑑

としょ給食

「ばばばあちゃんのなぞなぞりょうえほん むしばんのまき」より
“蒸しパン”が登場します！

おもしろいことが大好きで、いつも元気なばばあちゃん。料理だってなぞなぞをしながらやるのです。さてばばあちゃんのびっくり料理、今回はむしばんづくりに挑戦です。ばばあちゃんがつくる「むしばん」にはダンゴムシがはいっているんです。本当に食べられるの？それが食べられるんです。あっと驚くばばあちゃん特製むしばん。さあ、みんなでいっしょにむしばんをつくろう。ばばあちゃんの楽しい料理絵本です。

作：さとう わきこ
出版社：福音館書店

参考：福音館書店



おすすめ給食レシピ

～ 手作りひじきふりかけ～

材料 (4人分)

干しひじき	4g
ちりめんじゃこ	8g
白いりごま	大さじ1
鰯節	12g
水	小さじ1強
砂糖	小さじ2
こいくちしょうゆ	大さじ1/2
酢	小さじ1/2
みりん	小さじ1強

※

Let's cook!

- ※調味料を合わせておく。
- ひじきは水で戻しておく。
- フライパンでちりめんじゃことごまを炒り、ひじき、①の調味料を入れて煮詰める。
- ④に鰯節を加えて仕上げる。