

# 1月給食だより

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

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いします。



## 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！

自分たちの住む地域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校の献立をご紹介します。どんな献立が登場するか、お楽しみに！

#### 幸小 6年 1組



さいわい

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



#### こだわりポイント

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



にしすな

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・鮭のカップ焼き
- ・にんじんしりしり
- ・豚汁



#### こだわりポイント

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なので、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



だいぎゅう

- ・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



#### こだわりポイント

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。

## 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

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♪



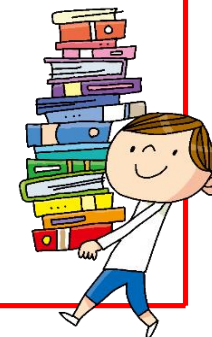
参考：幼少期からの食育早わかり図鑑

## としょ給食 「ばばばあちゃんのなぞなぞりょうりえほん 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
鰹節	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!

- ①※調味料を合わせておく。
- ②ひじきは水で戻しておく。
- ③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。
- ④③に鰹節を加えて仕上げる。