

給食だより 1月号



●問合せ●

秦野市学校給食センター(はだのっ子キッチン)

電話番号 0463-86-6525 (直通)

 ~献立メモ~
 * 11日(木)は、お正月にちなんだ行事食を提供する予定です。「紅白なます」は紅白の水引を、細く切った大根とにんじ
 * んで表現したおせち料理のひとつです。また、お正月に食べる雑煮には、もちを入れることが多く、地域によってもち
 * の形、あんこの有無、もちを焼いているか煮ているかなど、様々な違いがあります。給食では白玉だんごと里芋、大根、
 * 小松菜など、たくさんの地場野菜を使った「白玉雑煮」を提供します。
 * 17日(水)は「ヤーコンのマヨサラダ」を提供する予定です。ヤーコンは、さつまいもに似た形をしています。他のい
 * もと比べると水分が多く、シャキシャキとした食感が特徴です。旬のヤーコンを味わってください。
 * 25日(木)は「ピビンバ丼」を提供します。ピビンバ丼は、ごはんの上に味のついた肉、ナムル、キムチなどを乗せて混
 * ぜて食べる韓国料理です。給食でも、ごはんの上にピビンバ丼の具を乗せて配膳してください。また、本場韓国の方
 * に、お好みでナムルもごはんの上に乗せて、混ぜて食べるのもおすすめです。
 * 31日(水)は「味噌カツ」を提供する予定です。味噌カツはトンカツに味噌がかかった料理で、愛知県や三重県、岐阜県
 * などが発祥といわれています。給食では、一口サイズに切ったトンカツに、甘めの味噌だれをかけてお届けします。

~給食費について~

1月分の引き落としは、
 29日(月)です。
 ※前日までに残高の
 確認をお願いします。



~ミルクを提供します~

カルシウムは成長期である中学生に重要な栄養素であり、
 献立を作成する際にも不足しないよう気をつけています。牛
 乳はカルシウムを補うための重要な食材であり、給食では牛
 乳を飲み物としてではなく「献立の1品」として毎日提供し
 ています。寒い時期でも牛乳が飲みやすくなるよう、30日
 (火)にミルク(牛乳用調味料)を提供します。ミルク
 を牛乳に入れる方法や片づけ方など、別途動画
 を作成しますので、確認してくださいね。

1月24日~30日 全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割な
 どについて理解と関心を高め、より一層の充実を
 はかることを目的として定められました。学校給
 食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子
 どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正し
 い知識と望ましい食習慣を身
 につけるために重要な役割を
 果たしています。
 ぜひこの機会に、家族で給
 食について話題にしてみてください。



給食が始まったのはいつから?

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校に
 おいて、明治22年に無償で始まったとされています。そ
 の目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして?

成長期に骨量が高めることは、骨つくりや骨粗しょう
 症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含
 み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。



今の給食と
 くらべたり、ご家庭で
 給食の思い出を話したり
 してみませんか?

朝型生活を心がけよう

学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。
 テスト勉強などで夜ふかしをしていませんか? テスト
 で勉強の成果を発揮するためにも、早起き・早寝・朝こ
 はんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしま
 うと、エネルギーが供給されず、活動する力が出てきません。朝からしっかり活
 動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



学校給食の献立の移りかわり

明治22年	昭和22年	昭和40年	昭和52年

給食レシピ紹介



秦野市学校給食センター(はだのっ子キッチン)では、毎日約4,300食の給食を調理しています。
 大量調理は家庭での調理と比べて、野菜や肉などから出る水分の量が多いのが特徴です。また、炒め物や煮物は蒸気釜で調
 理しているため、ガスやIHでの調理と加熱方法にも違いがあります。
 ここでは中学校給食で提供しているレシピをご紹介しますので、家庭での調理の参考にしてみてください。

◎チキンライス(具)

材料(4人分)

- 鶏肉(小間切れ) 140g
- 玉ねぎ 152g
- にんじん 56g
- ピーマン 32g
- サラダ油 1.6g
- ウスターソース 14.4g
- トマトケチャップ 72g
- 食塩 2.4g
- こしょう 0.12g

作り方

- 玉ねぎはみじん切り、にんじんは粗みじん切り、ピーマンは色紙切りにする。
- 鶏肉を油で炒める。
- 鶏肉に火が通ったら、①の玉ねぎとにんじんを入れる。
- ③がなじんできたら、★の調味料を加えてよく炒める。
- ①④のピーマンを加えさっと炒める。
- ごはんの上のせたら完成。

中学校給食のチキンライスは、ごはんの上にチキンライスの具をのせて提供する丼スタイルです。具に味がついているため、ごはんがよく進みます。

また、お皿に配膳してから、自分で混ぜてチキンライスを完成させるため、食育としても効果的です。

◎カレーシチュー

材料(4人分)

- 鶏肉(一口切り) 320g
- じゃがいも 224g
- にんじん 92g
- 玉ねぎ 200g
- サラダ油 2g
- カレールウ 50.4g
- 食塩 0.8g
- ウスターソース 5.6g
- トマトケチャップ 72g
- りんごソース 16.8g
- 牛乳 56g
- パセリ(乾燥でも可) 3.2g

作り方

- じゃがいも、にんじん、玉ねぎは1.5cm角程度に切り、パセリは細かく刻む。
- 鶏肉を油で炒める。
- 鶏肉に火が通ったら、①のにんじんと玉ねぎを入れる。
- ③がなじんできたら水を入れ、①のじゃがいもを入れる。
- じゃがいもがやわらかくなったら★の調味料を加え、ひと煮立ちしたら牛乳を入れる。
- 火を止めてカレールウを入れ、再び火にかける。
- ①のパセリを入れたら完成。

カレーシチューは、学校給食でおなじみの献立です。ご家族で給食の思い出話のきっかけとして、おうちでも作ってみませんか。