

給食だより 1月

新年あけましておめでとうございます

今年も安心・安全でおいしい給食を提供できるように、東北小学校給食室一同頑張りたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

1月24日から30日は『全国学校給食週間』です。給食の歴史を知り、食べ物へ感謝したり、食生活を見直したりする1週間になります。そのため、給食の歴史になぞらえた献立や、情報を提供し食品選択力をつけることをねらいとしたセレクトドリンクを予定しています。

学校給食のレシピ

【カレーシチュー】

【材料】（4人分）

- | | |
|-------------------|--------------------|
| ・サラダ油・・・4g（小1） | ・サラダ油・・・4g（小1） |
| ・にんにく・・・2g（みじん切り） | ・人参・・・100g（いちよう切り） |
| ・しょうが・・・2g（みじん切り） | ・玉ねぎ・・・240g（くし形） |
| ・豚肩肉・・・180g（こま切り） | ・じゃがいも・・・240g（一口大） |
| ・塩・・・1g（小1/6） | |
| ・こしょう・・・少々 | ・ケチャップ・・・18g（大1） |
| ・赤ワイン・・・12g（小2強） | ・ウスターソース・・・18g（大1） |
| | ・中濃ソース・・・12g（小2） |
| | ・しょうゆ・・・18g（大1） |
| | ・カレー粉・・・6g（大1） |
| | ・はちみつ・・・6g（小1） |

- ・鶏がらスープ・・・350ml
- ・ローリエ・・・1枚
- ・米粉・・・25g
- ・牛乳・・・200ml
- ・バター・・・12g（大1）
- ・冷凍グリーンピース・・・20g



【作り方】

- ①フライパンに油をひき、にんにく、しょうがを炒めて香りを出す。肉を加え、塩、こしょう、赤ワインで炒め煮にする。
- ②別の鍋に油をひき、人参、玉ねぎを炒める。
- ③じゃがいもと炒めた肉、鶏がらスープ、ローリエを加え、灰汁を取り除きながら煮込む。
- ④グリーンピース、ケチャップからはちみつまでの調味料を加えて煮込む。
- ⑤野菜がやわらかくなったら、米粉を牛乳で溶いたものを加えてとろみをつける。
- ⑥バターを加えて仕上げる。

※グリーンピースは彩りのため、加えなくても大丈夫です。また、ブロッコリーなど別のものに変えてもおいしくいただけます。

令和7年1月8日
新座市立東北小学校
栄養士 堀 絵美子

1月8日（水）は給食費の引き落とし日です。

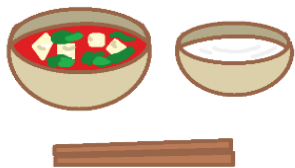
給食の歴史をふりかえってみましょう

1889年（明治22年）



●明治22年
日本で最初の給食
おにぎり
塩鮭
菜の漬物

太平洋戦争が始まると食糧難のため、学校給食も中止されました。
再開されたのは昭和21（1946）年のことです。



●昭和20年代
トマトシチュー
脱脂粉乳

1月27日の給食
セルフおにぎり
牛乳
たくあん和え
すいとん

貧困児童にある子供たちを救おうとするところから、学校給食は始まりました。



●昭和30年代
コッペパン
脱脂粉乳
くしら肉の竜田揚げ
せん切りキャベツ
ジャム

このころの給食は毎日、パンが主食でした。アメリカによる小麦や乳製品の物資支援もありました。
現在は、主食を米とした献立が増えています。あげパンなど人気のあるパンのメニューもありますね。

1月28日の給食
粉雪揚げパン
牛乳
カレーシチュー

●昭和40年代
ミートスパゲティ
牛乳
フレンチサラダ
プリン

1月29日の給食
ミートビーンズスパゲティ
牛乳
フレンチサラダ
ミルクプリン

●昭和50年代
カレーライス
牛乳
塩もみ
くだもの
スープ

1月30日の給食
カレーライス
セレクトドリンク
わかめサラダ

昭和50年代に入り、再び給食にごはんが登場するようになりました。カレーライスは、現在でも人気のある献立の一つです。

現在

平成元年頃からは、献立の種類が豊富になりました。世界の料理が取り入れられるようになったのもこのころです。
21世紀になってからは「伝統的な食文化や行事食の継承」という観点も加わってきています。
平成25年12月には、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。