

1月給食だより

2025. 1. 10 No.10
文責: 畦地

黒潮町立学校給食センター

あけましておめでとうございます！年が明けて、いよいよ今年度最後の学期となりました。冬休みはど
うでしたか？生活リズムが乱れてしまって、疲れている人はいませんか？冬場は感染症も多くなります。
早寝・早起き・バランスの良い食事などを心がけるとともに、意識して体を動かすようにしましょう。
3学期の給食もよろしくお祈りします！

1月の給食目標は

「給食の歴史や文化について考えよう」です。

1月24日～30日は**全国学校給食週間**です。学校給食への理解や関心を深めることを目的として
います。もともとは、貧しい子どもたちの栄養状態を改善させるためのものですが、現在では、望
ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

学校給食の歴史を知ろう！

明治



おにぎり・塩鮭・菜の漬物

1889年（明治22年）、山形県のお寺の
中にある小学校で出された風ごはんが給食
の起源とされています。

大正



5色ごはん・栄養みそ汁

大正には子どもたちの栄養源として
広がっていきましたが、戦争で中断
します。

昭和初期



コッパン・クシラの菘田揚げ

せんキャベツ・脱脂粉乳
パンの登場により、日本人の食生活も
変化してきます。

昭和後期



ロールパン・グラタン・フレンチサラダ・みか
牛乳

パンの種類も増え、脱脂粉乳から牛乳に変わりました。

平成～現在



キムチチャーハン・はるまき・じゃこサラダ
杏仁豆腐・牛乳

郷土料理や行事食、地産地消など食育の
教材として使われています。



学校給食には7つの目標があります！

① 健康な体づくり



② 望ましい食生活のお手本に



③ 助け合い、協力して楽しく食べる



④ 自然の恵みに感謝する



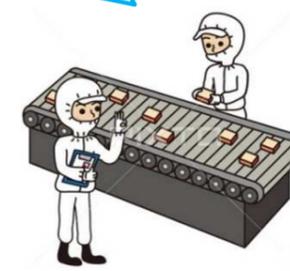
⑤ 働く人たちに感謝して食べる



⑥ 地域の食を知り、未来に伝える



⑦ 食を通して社会のしくみを知る



給食紹介

1月8日 新年お祝い献立



- 赤飯
- 牛乳
- シイラのゆうあん焼き
- 三色なます
- お雑煮
- タイ焼き

給食のお雑煮は白玉もちを使用してい
ます。赤飯の赤色には邪気をはらう力が
あると言われています。デザートタイ
焼きまでしっかり食べて、めでたい1年
になりますように！

学校給食は子どもたちが1日に必要な栄養の約3分の1をとれるように計算されていま
す。残りの3分の2はご家庭でとるようお願いいたします。

黒潮町の学校給食のあゆみ

- 昭和36年9月 佐賀地区の小・中学校でミルク給食開始(脱脂粉乳)
- 昭和43年5月 佐賀地区の小・中学校で完全給食開始
- 平成21年6月 大方中学校で完全給食開始
- 平成25年5月 大方地区の小学校で完全給食開始

↓佐賀学校給食センター

↓大方学校給食センター



給食レシピの紹介♪

ひとこと返信や、給食指導で学校に行った際にも、給食の〇〇の作り方教えてください！と声をかけてもらいます^^その中には今年度初めて給食で出した新メニューもあり、みなさんに喜んでいただけてよかったですね~と嬉しく思っています♡

カツオ缶ときゅうりの和え物

●材料(4人分)●

- カツオ生姜煮凝り缶・・・1缶
- きゅうり・・・・・・・・・・2本
- 切り干し大根・・・・・・・・10グラム
- 酢・・・・・・・・・・大さじ1
- ごま・・・・・・・・・・小さじ1/2
- 薄口しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- 塩・・・・・・・・・・少々

●作り方●

- ①カツオ缶の中のカツオはほぐし、生姜は千切りにする。
- ②きゅうりは薄くスライスし、塩もみをしておく。10分ほどおいてしんなりしてきたら、しっかり絞る。
- ③切り干し大根は水で戻し、食べやすい大きさに切ってしっかり絞る。
- ④Aを混ぜ合わせ、①②③を加えて和える。

糸かまときゅうりのナムル

●材料(4人分)●

- きゅうり・・・・・・・・・・2本
- 糸かまぼこ・・・・・・・・30グラム
- ごま・・・・・・・・・・大さじ1
- ごま油・・・・・・・・・・小さじ2
- 鶏ガラスープの素・・・2グラム

●作り方●

- ①きゅうりは薄くスライスし、塩もみをしておく。10分ほどおいてしんなりしてきたら、しっかり絞る。
- ②糸かまぼこはほぐしておく。
- ③Aをボウルに入れ、①②を加えて和える。
- ※糸かまぼこはカニカマで代用できます。

ブリのぶしゅかん揚げ

●材料(4人分)●

- ブリ・・・・・・・・・・4切れ
- 酒・・・・・・・・・・小さじ1
- 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1
- 小麦粉・・・・・・・・・・大さじ1
- 濃口しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
- ぶしゅかん酢・・・・・・・・小さじ2
- みりん・・・・・・・・・・小さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1

●作り方●

- ①ブリは酒をふって冷蔵庫で20分おく。
- ②ブリの汁気を取り、片栗粉をまぶしてから小麦粉をまぶす。
- ③180度の揚げ油で揚げ、油をきる。
- ④フライパンにAを煮立て、揚げたてのブリを絡める。
- ※ぶしゅかん酢が無い場合、かぼす酢、ゆず酢、レモン果汁でもおいしくできます。

ひとこと返信らんより

・いつもおいしい給食を作ってください、本当にありがとうございます。とっても美味しくて、ご飯が余ったりした時はみんなでじゃんけん大会をしています！私が給食の中で大好きなのはプルコギときなこパンです。プルコギは特にごはんとの相性がバツグンで、みんなからも人気があります^^今度、お米のチキンカツのレシピ、教えてほしいです♪(生徒より)

お米のチキンカツは、兵庫県にある印南食品という会社から購入している商品です。原材料にこだわり、できるだけ添加物を使わない製品づくりをしている会社です。冷凍食品ですが、安心して食べていただけます。

ポテトとお米のささみカツ

国産ささみにポテトフレークと米粉フレークで衣付けしました。ポテトの香りとサクサクした食感が特長です。

調理方法

凍ったまま、160~170℃の油で約4分間揚げてください。

※肉に凍付け加工しております。

30g, 40g, 50g, 60g
50個 × 2袋

バラ凍結

※形状に若干のバラつきがあります

30g 約53mm	30g 約74mm
40g 約58mm	40g 約76mm
50g 約61mm	50g 約91mm
60g 約60mm	60g 約98mm

厚み 約15~16mm

アレルギー(28品目) **大豆・鶏肉**



お知らせ

1月分の給食費の振替日は、**1月31日(金)**です。引落口座の残高確認をよろしくお願ひいたします。



問い合わせ先

食物アレルギーや給食費のこともこちらへご連絡ください。

- 黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当: 中川 睦地
- 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当: 松本 久保田

ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前

