給食だより

2025
1月

三島市教育研究会
三島市立錦田小学校

家の人と読んでください
１月の栄養目標　感謝して食べよう

学校給食ができるまで

給食がみなさんのもとに届くまでを見てみましょう

1 献立作成・発注

季節の食材や地場産物を活用した献立を作成します。

2 身支度・手洗い

清潔な身支度と、念入りな手洗いをします。

3 食材のチェック

納品量、品質、賞味期限などを確認します。

4 下処理・洗浄・切る

野菜を洗ったり皮をむいたり、切ったりします。

5 調理

きちんと温度管理をして調理をします。

6 配缶

クラスごとの食缶に適量を量って入れます。

7 検食

校長先生などの責任者が安全性や味を確認します。

8 配ぜん

給食当番が盛りつけをして配ります。

いただきます

★１月２０日から１月２４日は「給食週間」です★

学校給食は、明治２２年に山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。いつも何気なく食べている給食ですが、みなさんの口に入るまでには、たくさんの人たちの協力を経て作られています。給食にたずさわる人たちに感謝の気もちをもって食べましょう。

いただきます
感謝の気持ちを
わすれずに

☆献立紹介　おざく（郷土料理）☆

〈材料　４人分〉

だし汁	適宜
炒め油	適宜
鶏こま	６０ｇ
だいこん	８０ｇ
にんじん	２０ｇ
じゃがいも	１個
ごぼう	４０ｇ
たけのこ水煮	３０ｇ
こんにゃく	４０ｇ
しめじ	１/４パック
さやいんげん	３本
三温糖	小２と１/２
本みりん	小１
しょうゆ	小２
酒	小１
塩	小１/１０

〈作り方〉

① だし汁をとっておく。
② こんにゃく・たけのこは下茹でしておく。
③ しめじは石づきを取り、ほぐす。さやいんげんは適当な大きさに切る。その他の材料は乱切り。
④ 熱した鍋に油を入れ、鶏こま・こんにゃくを炒める。
⑤ 鶏こまの表面の色が変わったら、さやいんげん以外の野菜を順に入れ炒める。油が全体に馴染むようにする。
⑥ ⑤にだし汁をひたひたに入れる。調味料は半分加える。アクを取る。
⑦ 食材が八分どおり煮えたら、残りの調味料を加え味を調える。
⑧ 最後にさやいんげんを加え火が通ったら出来上がり。

※小：小さじ（５ｃｃ）