



給食だより

毎月19日は『食育の日』

流山市立おおぐろの森中学校

2023年、新年明けましておめでとうございます。卯（うさぎ）年ということもあり、何事にも飛躍する年にしたいですね！今年も毎日もりもり給食を食べてほしいと思います。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」に定められています。第二次世界大戦後、学校給食が再開された意義を考え、学校給食の一層の充実を図りたいと思います。この期間を通し、改めて食べ物の大切さや給食に携わる方々の思いを知り、感謝の気持ちを持って食事をすることができるようになってほしいと思います。

1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です

“おにぎり”から始まった学校給食

学校給食は、明治22年（1889年）に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で貧困児童に無償で“おにぎり”を提供したことが始まりです。

学校給食も時代に応じて、メニューが変わり、品数も栄養も豊富になりました。今後も安心・安全でおいしい給食を提供していければと思います。



明治22年
(1889年)

昭和22年
(1947年)

平成18年～
(2006年～)



(写真提供：独立行政法人日本スポーツ振興センター)

- ・おにぎり
- ・塩じゃけ
- ・青菜の漬物

- ・トマトシチュー
- ・脱脂粉乳

- ・キムチチャーハン
- ・チーズ春巻き
- ・中華風サラダ
- ・中華スープ
- ・杏仁豆腐 ・牛乳

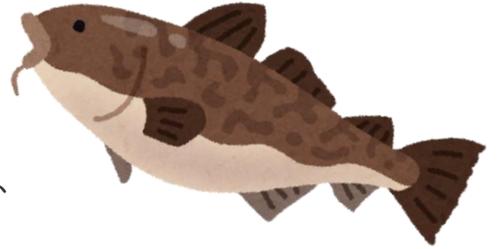
旬の食材～寒鰯～

○寒鰯の特徴

鰯は漢字で魚へんに「雪」と書かれるように、身が白く、雪のごとくふわっとした食感。淡泊で上品な味わいなので湯豆腐などの鍋料理をはじめ、焼きもの、揚げ物、洋風料理、中華料理にも合う、万能な寒魚です。

○寒鰯の栄養

高タンパクで、低カロリー。その他にも骨の形成に必要なビタミンDや正常な赤血球をつくるのに必要なビタミンB₁₂などを含みます。鰯は脂肪分が少ないが、旨みはしっかりと感じる魚です。これはグルタミン酸などのアミノ酸が豊富に含まれているからです。



給食のおすすめメニュー紹介！



『能登イカのバター醤油ご飯』（1/26実施）

毎日の給食をHP
に載せています。
いいね!を押してね!

流山市の姉妹都市である能登町では、いろいろなイカがとれます。その中でも一番多くとれるのは「スルメイカ」。漁師さんたちは、いか釣り船に乗り、日本海を広く泳ぐ「スルメイカ」を追って漁を行います。能登町の漁師さんたちが、

とる「スルメイカ」の量は全国でもトップクラス!全国学校給食週間にちなんで、1月の給食に能登町の「スルメイカ」が登場します!ぜひ、ご家庭でもお試しください!!



材料（4人分）

・米	3合	
・しょう油	大さじ1	
・酒	大さじ1	
・イカ	一杯	
・小ねぎ	1～2本	
・バター	15g	
A {	・しょう油	大さじ1
	・塩	一つまみ
	・酒	大さじ1
	・本みりん	大さじ1
	・だし汁	大さじ2

作り方

- ①米は通常通り、水分は計量し、しょう油と酒を加えて炊く。
- ②イカは食べやすい大きさにカットしておく。
- ③鍋に合わせ調味料[A]を入れ、火にかける。
- ④Aが沸騰してきたら、②のイカを加え煮る。
- ⑤煮汁が減ってきたら、バターと小口切りに切った小ねぎを加える。
バターが溶けて、イカと絡まったら火を止める。
- ⑥炊きあがったご飯に⑤を煮汁ごと加え、さっくり混ぜ合わせたら、できあがり!