

Table with 8 columns (10日(水) to 19日(金)) and 3 rows (メニュー, 量, エネルギー/たんぱく質). Includes a character illustration and a date callout for 18日 (食育の日).

Table with 8 columns (22日(月) to 31日(水)) and 3 rows (メニュー, 量, エネルギー/たんぱく質). Includes a character illustration, a date callout for 23日 (ストリートファイター コラボ献立), and a date callout for 25日 (まほろばの日). A large orange arrow points to the school lunch week from 1月24日 to 30日.

あ：あかいろのたべもの……からだをつくるものになるもの き：きいろのたべもの……ねつやちからになるもの み：みどりいろのたべもの……からだのちようしをとどてるもの

マークの日は、家庭から「おはし」を持ってきましょう。

がっている食べ物は、檀原・御所・高市地区でとれた食べ物です。がっている食べ物は、奈良県でとれた食べ物です。



リュウも大好きな学校給食で郷土の恵みを、味わっていただきます。



# 給食だより 1月号



かしはらしりつしょうがっこう  
檜原市立小学校

あけましておめでとうございます。1年のまとめの3学期が始まります。寒い日が続きますが、手洗いをしっかり行いましょう。今年も、安心安全でおいしい給食を届けられるよう取り組んでいきます。



1月24日～30日は  
全国学校給食週間



学校給食の  
始まりは？  
明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は、塩さけ・おにぎり・漬物といわれています。その後各地に広まりました。

学校給食の  
役割は？  
現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事、成長期にある子どもたちの健全な成長を支え、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。

学校給食の  
7つの目標  
～学校給食法より～

健康な体づくり

望ましい食生活の  
お手本に

助け合い、協力して  
楽しく食べる

自然の恵みに  
感謝する

働く人たちに  
感謝して食べる

地域の食を知り、  
未来に伝える

食を通して社会の  
しくみを知る



## 《献立紹介》みそラーメン

リクエスト献立 麺類部門1位

材料(1人分)

材料	グラム
ちゅうかめん	60g
ぶたにく	20g
なると	8g
ホールコーン	8g
しめじ	8g
にんじん	8g
はくさい	15g
あおねぎ	5g
にんにく	0.2g
つちしょうが	0.3g
とりがラスープ	1.2g
あかみそ	2g
たんしょくみそ	2g
うすくちしょうゆ	0.2g
こしょう	しょうしょう
しろいりごま	1g
ごまあぶら	0.1g
みず	100g

<作り方>

- 豚肉は食べやすい大きさ、なるとはななめ切り、白菜は約2センチメートルのざく切り、しめじはほぐす、人参は千切り、青ねぎは小口切り、にんにく・土生姜はみじん切りにする。
- 豚肉、にんにく、土生姜を炒める。
- 水を入れ、人参を煮る。
- しめじ・ホールコーン・なると・白菜を加え煮る。
- ◆の調味料で味付けをする。
- 中華めんを加え煮て、最後に白いりごま・ごま油・青ねぎを加え、仕上げる。

給食の「みそラーメン」は市販のスープを使っていないので、塩分を控えることができます。



©CAPCOM

食育のテーマ「九州地方の郷土料理を知ろう」

1月18日(木)19日(金)の献立

- 麦ごはん 牛乳
- トリニータ丼 さつま汁
- 日向夏ゼリー

キーワード：九州地方の郷土料理



九州地方には、福岡・佐賀・長崎・大分・熊本・宮崎・鹿児島島の7つの県があります。今月は大分県と鹿児島県、宮崎県の郷土料理と名産品を取り入れました。

九州地方

令和5年度の食育の日のテーマ

今年度は、日本各地に伝わる郷土料理を、学校給食に取り入れます。学校給食の郷土料理から、特産物、歴史など各地域のいろいろな文化について学びましょう。

郷土料理って何だろう。

郷土料理とは、地元でとれる食材を上手に使い独自の調理法で作られたその土地ならではの料理のことです。日本全国には昔から受け継がれてきた郷土料理がたくさんあります。

九州地方の郷土料理

ちゃんぽん(長崎県) 具たくさんで栄養たっぷりの中華風麺料理です。



☆むつごろうの蒲焼(佐賀県) 有明海は、干満の差が大きく、広大な干潟があらわれます。珍しい魚介類が生息しています。



☆やせうま(大分県) 練った小麦粉を平たくのばしてゆでたものに、きな粉や砂糖をまぶして食べる昔ながらのおやつです。



☆がめ煮(福岡県) 全国的には「筑前煮」とも呼ばれます。お正月やお祭り、結婚式などのお祝い事の時によく作られます。



☆からし蓮根(熊本県) みそと和からしを混ぜ合わせたものを蓮根の穴につめ、卵の黄身を混ぜた衣をつけて揚げたものです。



☆鶏飯(鹿児島県) ほぐした鶏肉や錦糸卵、干しいたけなどを白いご飯にのせて鶏がらスープをかけて食べます。



～大分県と鹿児島県の郷土料理～(食育の日の献立)

トリニータ丼…大分県は鶏肉の消費量が多く、また、ニラは県の特産品であるので、鶏肉とニラをかけた「鶏ニラ丼」がはじまりでした。そして大分のサッカーチーム「トリニータ」にもちなんだ鶏ニラからトリニータ丼が生まれました。



さつま汁…鹿児島県で闘鶏で負けた鶏をその場でしめ、野菜と一緒に煮込んで食べたのが始まりといわれている「さつま汁」。鹿児島県はさつまいもの生産1位です。今日は、鹿児島県の特産物のさつまいもの入ったさつま汁です。

