



# 1月給食たより

平成 31 年 1 月

袖ヶ浦市立学校給食センター

TEL 0438-62-5822



冬休みが終わり平成最後の年が始まりました。まだまだ、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行していますので、引き続き、手洗い・うがいの徹底と、栄養バランスの良い食事を心がけて予防に努めましょう。

学校給食においても、より一層、衛生面に細心の注意を払い、安全でおいしい給食を提供できるように取り組んでいきたいと思ひます。

本年もよろしくお願ひいたします。



## 全国学校給食週間

1月24日~30日

全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが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。

**昔の学校給食について知ろう!**

**明治 22(1889)年~**

やまがたけんつるおかまち しょうがっこう まず  
山形県鶴岡町の小学校で、貧しくて弁当を持ってこれない子のために、ご飯と魚や野菜を中心とした食事を提供したのが学校給食の始まり。その後、全国へと広がるが、戦争による食料難で中止される。

**昭和 22(1947)年~**

せんご ララ きゅうさいこうにんだん  
戦後、LARA (アジア救済公認団体) から寄贈された脱脂粉乳・缶詰・シチューの素などの物資を使い、学校給食が再開される。

**昭和 25(1950)年~**

きぞう こむぎこ  
アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まる。

**昭和 38(1963)年~**

かいほつ にんき  
ソフトめんが開発され、人気メニューに。翌年には牛乳の本格供給が始まり、脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが進む。

**昭和 51(1976)年~**

べいはんきゅうしよく せいしき はじ  
米飯給食が正式に始まり、カレーライスや炊き込みご飯、ピラフなどが登場し、メニューの幅が広がっていく。

# 給食メニューのレシピを紹介します

今回ご紹介するのは、給食で作るマーボー豆腐です。給食のマーボー豆腐は、中華

料理店で食べるものとすこし違ってやさしい味です。おうちにある材料で意外と簡単にで

きますよ。ご家庭のお好みにあわせて甘くしたり、からくしたり、きのこやきくらげ、たけのこ

などを加えてもおいしいと思います。ぜひ、作ってみてくださいね。



## マーボー豆腐

### ○材料 (大人4人分) ○

豆腐	500 g	もめん豆腐 きぬ豆腐 どちらでも お好みで。
ぶたひきにく	100 g	
料理酒	大さじ 2/3	
にんにく	少々	みじんぎり
しょうが	少々	みじんぎり
トウバンジャン	小さじ 1/3	
ながねぎ	1/2本	みじんぎり
サラダ油	小さじ 1/2	
にんじん	中1/4本	せんぎり
ほししいたけ	1~2枚	せんぎり
たまねぎ	中1/4こ	たて 1/2 スライス
にら	1/3束	2 cmカット
☆みそ	大さじ 1	☆全部一緒に まぜておく
☆さとう	大さじ 1 強	
☆しょうゆ	大さじ 1 と 1/2	
☆中華だし	小さじ 1/3	★よく溶いておく
☆水	1/4 カップ	
★でんぷん	大さじ 1	
★水	大さじ 2	
ごま油	小さじ 1/2	



作りかた



サラダ油でにんにく、しょうが、トウバンジャン、ながねぎを炒め、ぶたひき肉、料理酒をいれて炒める。だいたい火が通ったら、にんじん、干しいたけ、たまねぎをいれて炒める。☆合わせ調味料をいれて煮立たせ、茹でた豆腐とにらを加える。豆腐がくずれないように火を少し弱め、煮たってきたら、水溶き片栗粉をいれて煮込みとろみをつける。最後に香りづけにごま油を加えて仕上げる。

### ☆☆☆ポイント☆☆☆

- ・豆腐は、水にいれてふつふつするくらいに軽くゆでておく。(または、電子レンジでもできますよ。) 余分な水がぬけて、豆腐がしまりくずれにくい。
- ・豆腐がくずれないように、あまりまぜないようにし、まぜるときは、やさしくね。

