

1月給食だより

過去の給食だよりを本市のHPで掲載しています。こちらのQRコードからアクセスしてみてくださいね。



令和7年1月

袖ヶ浦市立学校給食センター

今年巳(へび)年！



新年あけましておめでとうございます。

今年も毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力

ある給食作りに努めてまいります。

本年もどうぞよろしくお願いいたします！



1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。

昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。



学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年	戦後(昭和20～30年代)	現在
私立忠愛小学校で提供されたとき給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来るまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



きゅうしょく

しょうかい

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「ゆりっこシチュー」です。給食のシチューがなぜ「ゆりっこシチュー」

—という献立名なのか、不思議に思ったことはありませんか？それは、袖ヶ浦産のお米で作った米粉（ゆりっ粉）を使ったシチューだからです。ゆりっこシチューは市販のルウを使わず、米粉でとろみをつけています。また、乳製品がたっぷり入っているのでコクがあり、食塩が少なくてもおいしく食べることができます。基本の野菜だけでなく、旬の野菜や冷蔵庫に余っている野菜を入れてアレンジしてもおいしいので、給食の味をぜひご家庭でも試してみてください。

ゆりっこシチュー



〇材料（大人4人分）

鶏もも肉	100g	一口大
こしょう	少々	
白ワイン	小さじ1	
サラダ油	大さじ1 強	
たまねぎ	小1個	くし形
じゃがいも	中1個	一口大
にんじん	中1/2本	一口大
しめじ	1/2房	石づきを取りほぐす
コン缶	大さじ3	
水	1カップと1/3	
コンソメ	固形1個	
食塩	小さじ1/2 弱	
牛乳	1カップと1/2	☆と◎で使用する
☆米粉	大さじ2	1/2カップの牛乳で溶く
◎粉チーズ	大さじ2	1カップの牛乳で溶く
◎スキムミルク	大さじ1 弱	
生クリーム	大さじ1 強	
パセリ	飾り用	みじん切り

つくり方

- 鍋にサラダ油を入れ、ワインとこしょうをふりながら鶏肉を炒める。
- たまねぎを加えて炒め、しんなりしたらじゃがいもとにんじんを加えて炒める。
- 水を入れてあくを取り、しめじとコンを加えて煮込む。
- 野菜が煮えたらコンソメ、食塩（4/5）で味をつける。
- ☆を加え、とろみがつくまでよく混ぜる。
- 沸騰したら弱火にし、◎を加えて混ぜながら煮込む。
- 最後に生クリームを加えて味見をし、残りの食塩で味をととのえる。
- 飾り用のパセリをちらして出来上がり！

ポイント

- 米粉、粉チーズ、スキムミルクはそのまま入れると溶けにくいので、あらかじめ牛乳で溶いておきましょう。
- 煮込むときは鍋の底が焦げないように適度にかき混ぜてください。
- 残った米粉はから揚げや天ぷらの衣、パンケーキや蒸しパンなど、いろいろな料理に活用してくださいね！

