



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8年1月

袖ヶ浦市立学校給食センター

あけましておめでとうございます

新しい年がスタートしました。1月は「一月往ぬる、二月逃げる、三月去る」と言われるように、あっという間に時間が過ぎていく季節です。寒さが続きますが、体調管理には気をつけて、毎日大切に過ごしてほしいと思います。今年も安全安心でおいしい学校給食をお届けできるよう努めてまいります。どうぞよろしくお祈りいたします。

今年がうま年!



ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間

1月24日から30日までは全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

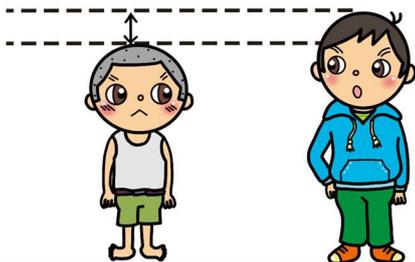
昭和20年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。



この日本の様子を見て、外国から食べ物への援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21年12月24日、学校給食がふたたび始まりました。



そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいのおおきさだったといえます。



12月24日は学校が冬休みなので、1か月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。



給食メニューのレシピを紹介しします



今回は、人気NO.1のカレーライスのレシピを紹介しします。

みんなが大好きなカレーライス。給食のカレーは、たくさんの食材を使ってじっくり煮込んでいます。家庭の鍋では出せないうまみがきつとおいしさの秘訣です。またカレーといっても、ポークカレーやチキンカレー、キーマカレー、ドライカレーなど、いろいろな種類のカレーがあります。カレーの割合や食材、調味料なども毎回同じではありません。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です。

今回は、給食の基本のレシピを紹介ししますので、家庭で給食の味に近づけてみてくださいね。

ポークカレー



○ 材料 (大人4人分) ○

豚もも肉	100g	小間切り
料理酒	大さじ1	
にんにく	少々	みじん切り
しょうが	少々	みじん切り
たまねぎ	中1個	スライス
にんじん	中2/3個	いちょう切り
水	2カップ (400ml)	
じゃがいも	中1個	角切り
チャツネ	小さじ1	
りんご	大さじ1	すりおろす
カレールウ①	☆お好みで。給食では、 2種類を混ぜています。	
カレールウ②		
ケチャップ	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
スキムミルク	大さじ2	ぬるま湯でとかす
牛乳	50ml	

○ つくり方 ○

- ① にんにく、しょうがを鍋に入れて、豚肉、酒と炒める。
- ② たまねぎを入れてよく炒める。
- ③ 水を入れ、にんじん、じゃがいもを入れて煮る。
- ④ あくをととり、チャツネ、すりおろしりんごを入れて煮込む。
- ⑤ 野菜が煮えたら、弱火にしてカレールウを入れる。
- ⑥ カレールウがとけたら、ケチャップ、しょうゆを入れて煮込む。
- ⑦ 仕上げに、とかしておいたスキムミルクと牛乳を入れる。

＊ポイント＊

- ★たまねぎをよーく炒めるとおいしさがアップしします。
- ★スキムミルクと牛乳は、成長期に大切なカルシウムを補給するためだけでなく、味もまろやかにしてくれます。
- ★チャツネは、新鮮なパパイヤ、りんご、レーズンなどの芳香な果実をベースにスパイスを加えてじっくり熟成させた濃厚な調味料です。隠し味として加えることで、味に深みが出ます。

