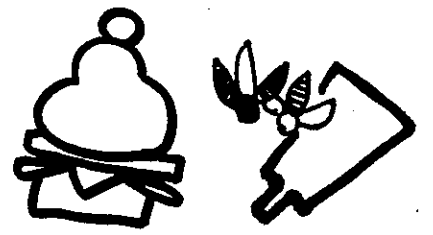


1がつ よていこんだて



2022年 1月

お台場学園

日曜日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 上段:小学生 下段:中学生	ひとこと
12水	チキンカレーライス キャロットドレッシングサラダ みはや	○	牛乳,鶏肉,レンズ豆,チーズ	米,麦,油,じゃが芋,バター,薄力粉,はちみつ,三温糖	玉ねぎ,人参,しょうが,にんにく,キャベツ,小松菜,きゅうり,みはや	カレー粉,塩,ウスターソース,醤油,トマトピューレ,ガラムマサラ,鶏がら,米酢,こしょう	681 20.2 847 24.1	あけましておめでとうございます。ことしもしっかりたべて、げんきなところからだをつくりましょう。
13木	ごはん ぶりのてりやき こうはくなます しらたまぞうに	○	牛乳,ぶり,塩昆布,鶏肉,豆腐	米,三温糖,てん粉,上白糖,油,白玉粉	しょうが,人参,大根	醤油,酒,みりん,米酢,塩,だし汁,だし削り節,だし昆布	659 26.0 828 32.9	ぶりのてりやきとこうはくなますは、おせちよりよりによくなされます。ぶりはせいちょうするにつれ、なまえがかわるしゅっせうおです。
14金	しゃきしゃきそばろどん はくさいととうふのみそしる ようかん	○	牛乳,鶏肉,高野豆腐,削り節,みそ,豆腐,寒天,小豆	米,油,三温糖,上白糖	人参,玉ねぎ,もやし,れんこん,たけのこ,きくらげ,えのき,しょうが,さやいんげん,白菜,小松菜,長ねぎ	だし汁,酒,みりん,醤油,塩	612 26.2 754 32.2	1がつ15には、こしょうがつといひ、あずきがゆをたべて、1ねんのけんこうをねがうふうしゅうがあります。きょうは、あずきををつかったようかんをつくりました。
17月	ツナピラフ ポテトオムレツ BLTスープ	○	牛乳,ツナ,豚肉,卵,チーズ,ベーコン	米,油,バター,じゃが芋,上白糖	にんにく,玉ねぎ,人参,しめじ,小松菜,セロリ,レタス,しょうが,トマト缶	塩,こしょう,醤油,白ワイン,鶏がら	615 26.4 756 32.1	BLTはベーコン、レタス、トマトのかしらもじをあつめたことばです。アメリカでは、サンドイッチのなまえとしてよばれます。
18火	ごはん さけのはちみつみそやき ひじきとやさいのあえもの ぐだくさんみそしる	○	牛乳,さけ,みそ,ひじき,削り節,生揚げ	米,はちみつ,三温糖,油,ごま油,白ごま,じゃが芋,こんにやく	しょうが,キャベツ,きゅうり,人参,大根,小松菜,長ねぎ	醤油,みりん,米酢,塩	597 29.0 743 37.2	きょうのさけは、はちみつとみそであじをつけました。ごはんにあうあじです。ごはんといっしょによくあじわってたべましょう。
19水	♥ガーリックトースト♥8A ポークビーンズ ゴマドレッシングサラダ	○	牛乳,豚肉,いんげん豆	食パン,バター,油,じゃが芋,三温糖,上白糖,白ごま,ごま油	にんにく,パセリ,人参,玉ねぎ,トマト缶,しょうが,キャベツ,もやし,きゅうり	赤ワイン,塩,こしょう,トマトケチャップ,醤油,鶏がら,ベイリーフ,米酢	634 23.7 784 27.7	にんにくのおいしいものは、アリシンというせいぶんです。アリシンはすりおろすことによって、はっせいします。ひろうかいふくのこうかがあります。
20木	ちゅうかおこわ にぎすのごまあげ ちゅうかコーンスープ	○	牛乳,鶏肉,にぎす,卵,豆腐	米,もち米,ごま油,三温糖,薄力粉,白ごま,油,てん粉	たけのこ,人参,干しいたけ,クリームコーン,ホールコーン,玉ねぎ,小松菜,しょうが	酒,醤油,塩,こしょう,鶏がら	646 29.2 788 33.7	おこわはうるちまいともちごめをつけています。うるちまいは、ふだんたべているおこめです。もちごめは、ふだんのおこめよりももちとしたしよっかんです。
21金	エビクリームライス バジルドレッシングサラダ ♥ぶどうゼリー♥1-1	○	牛乳,鶏肉,えび,チーズ,寒天	米,油,薄力粉,バター,じゃが芋,上白糖	人参,玉ねぎ,しめじ,しょうが,ブロッコリー,きゅうり,にんにく,ぶどうジュース	塩,酒,ターメリック,こしょう,鶏がら,白ワイン,米酢,バジル	674 21.8 833 26.3	きょうのゼリーは、かんてんでかためています。かんてんは、かいそうからできるしよくひんで、かんてんでつくるゼリーはほろりどくずれるようなしよっかんにしあがります。
24月	【大島校長先生の思い出の味】 ふかがわどん こまつなともやしのあえもの ●もんじゃはるまき ぼんかん	○	牛乳,あさり,みそ,さば節,油揚げ,豚肉,いか,チーズ	米,麦,油,薄力粉,春巻きの皮	しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,小松菜,もやし,きゅうり,キャベツ,ぼんかん	酒,みりん,だし昆布,だし汁,醤油,ウスターソース	679 23.7 827 28.8	おしまこうちようせんせいのしゅっしんちはとうきょうとです。きょうは、とうきょうとでよくたべられている「もんじゃ」をはるまきのかわにつつんであげました。ふかがわどんはあさりのはいったしるをごほんにかけてたべます。
25火	【山下副校長先生の思い出の味】 ●ソフトめん ミートソース グリーンサラダ ♥スイートポテト♥2-1	○	牛乳,豚肉,チーズ,生クリーム,卵	ソフト麺,油,三温糖,薄力粉,さつま芋,バター,上白糖	人参,玉ねぎ,にんにく,しょうが,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,小松菜	鶏がら,トマトケチャップ,ウスターソース,醤油,塩,こしょう,赤ワイン,米酢,からし(粉)	692 22.0 839 26.1	やましたふくこうちようせんせいは、こどものころ、きょうしよくてたべたソフトめんがだいすきだったそうです。ソフトめんをふたつにわけて、はんぶんずつするにわけてたべていたそうです。
26水	【庄司副校長先生の思い出の味】 ごはん ●だし ●♥くじらのたつたあげ♥6-2 やさいのレモンじょうゆあえ かきたまじる	○	牛乳,昆布,くじら肉,削り節,豆腐,卵,もずく	米,上白糖,てん粉,米粉,油	なす,きゅうり,みょうが,しそ,しょうが,にんにく,大根,玉ねぎ,りんご,キャベツ,もやし,人参,小松菜,レモン果汁,ほうれん草	塩,だし汁,醤油,みりん,酒,薄口醤油,こしょう	654 29.8 820 38.3	しょうじくこうちようせんせいは、きょうしよくはっしょうのち、やまがたけんつのおかしのがつこうではたらいいたそうです。やまがたけんのきょうよりうり「だし」がきゅうしよくにていたそうです。だしはきざんだやさいにあじをつけ、ごほんにかけてたべます。
27木	【岩崎副校長先生の思い出の味】 ごはん ●チキンとチーズのホイルやき オニオンドレッシングサラダ スパイススープ	○	牛乳,鶏肉,チーズ	米,油,三温糖,じゃが芋	ホールコーン,キャベツ,きゅうり,小松菜,玉ねぎ,人参,しめじ,セロリ,しょうが	塩,こしょう,米酢,醤油,からし(粉),鶏がら,カレー粉	660 26.9 806 31.9	いわさきせんせいのおもいであじは「チキンとチーズのホイルやき」だそうです。クリスマスのときのきゅうしよくにていて、このひはおかわりけんけんがもりあがっていたそうです。とりくでチーズをまき、アルミホイルにつつんでつくります。
28金	【お台場学園で人気の味】 ♥しおラーメン♥2-1 ♥やさいチップス♥4-2,5-1,6-1,8A スイートスプリング	○	牛乳,豚肉,なんと	中華麺,油,さつま芋,じゃが芋	にんにく,しょうが,人参,キャベツ,長ねぎ,玉ねぎ,もやし,小松菜,かぼちゃ,スイートスプリング	酒,鶏がら,豚骨,塩,こしょう,醤油	604 20.6 788 24.7	ぜんこくきゅうしよくしゅうかんのさいしゅうひは、リクエストきゅうしよくて2ばんめににんぎがあった「やさいチップス」です。みなさんのおとなになったとき、きゅうしよくのあじををおもいだせますように。
31月	ごはん さばのねぎみそやき わさびあえ けんちんじる	○	牛乳,さば,みそ,削り節,豆腐	米,三温糖,油,じゃが芋	しょうが,長ねぎ,キャベツ,きゅうり,ごぼう,人参,大根	醤油,みりん,わさび,だし汁,塩	649 25.6 820 32.2	ねぎやしょうがは、くさみをとるこうかがあります。きょうは、たつぷりのねぎとしょうがをつかい、さばのくさみをとれるようにしました。

↑ 全国学校給食週間 ↓

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。 ※♥印は各クラスの「リクエスト給食」です。

※●印は全国学校給食週間に提供する「校長先生、副校長先生方の思い出の味給食」です。



あけましておめでとうございます。早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐためには、きちんと手を洗うこと、ストレスや疲れをためないこと、食事をしっかり食べることが重要です。3学期を健康に過ごせるよう、規則正しい生活を心がけてください。給食室では、今年も安心・安全でおいしい給食を作り、つとめていきます。どうぞよろしくお願いたします。



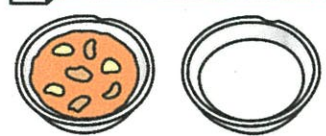
1/24~1/30
「全国学校給食週間」

学校給食の昔と今

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）にある大督寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子供たちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきましましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。

戦争が終わり、子供たちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。

昭和22年ごろ

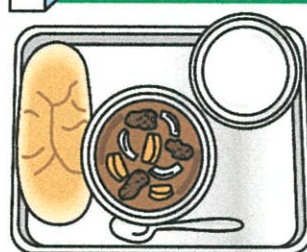


トマトシチュー・ミルク



LARA 物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子供が多かったようです。

昭和25年ごろ



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

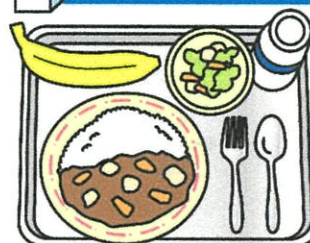
昭和40年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめん（ソフトパゲッティ式めん）が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

今の給食は？

ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけでなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。

給食室日記

12月の給食の様子をお伝えします。



12月6日 ワンタンスープ

12月の献立を考えると、春雨スープにしようと考えていましたが、中学校給食委員会が発行している「LunchTimes」にワンタンスープの記事が書かれていたのを見て、急遽、春雨からワンタンに変更しました。乾燥ワンタンを使うと大量調理でも皮がくっつきません。もちもちでおいしかったです。

12月15日 カステラ

長崎県の料理「カステラ」を作りました。200個の卵を割り、白くもったりするまで泡立てたり、半量まで煮詰めたみりんを入れたりした生地を、ザラメを敷いた鉄板の上に流して焼きました。調理員さん、ありがとうございました。



12月17日 焼きりんご

八百屋さんが味も食感も完ぺきな紅玉を届けてくれました。去年、焼きりんごを作ったときは時期が間に合わず、紅玉を使えませんでした。やはり、紅玉で作るとおいしく仕上がります。



12月20日 みはや

鮮やかなオレンジ色の皮と濃い味わいが特徴の「みはや」を提供しました。子供たちは、皮をむくのが大変そうでしたが、コツを伝えると上手にむけていました。コツは、おしりからむくことです。種をもってかえって植えたい！という声も聞かれました。はたして、育つのでしょうか？



94 こんだてしょうかい ① 12月のこんだてよソ...ハニードレッシング

<材料> 作りやすい分量

- ・ サラダ油 (50g)
- ・ ニしょう (少々)
- ・ お酢 (40g)
- ・ はちみつ (20g)
- ・ 塩 (小さじ1)
- ・ 玉ねぎ (1/3玉)

<作り方>

- ① 玉ねぎの皮をむき、すりおろす。
- ② 小鍋に全ての材料を入れ、中火にかける。
- ③ ふつふつは1分たったら、火を止めてあら熱をとる。

給食ではゆでたじゃが芋やキャベツ、人参に合わせてました。

給食だよりのカラー版は学校HPよりご覧ください。→→→

