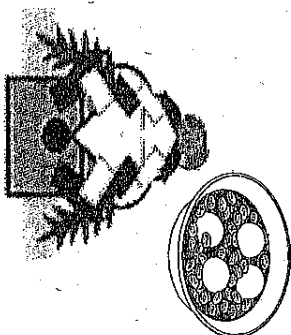


# 1月給食だよ!

平成29年1月10日  
さいたま市立宮原小学校  
家庭数

新しい年が始まりました。今年もよろしくお願いいたします。  
お正月は、日本の伝統的な行事食に接する良い機会です。皆さんの家ではお正月に「おせち料理」や「おそろに」を食へましたか? 給食では、お正月に飾った鏡餅を食へる「鏡開き」に合わせて、「白玉ぜんざい」を出します。行事食の意味を考えながら食へてもらいたいと思います。



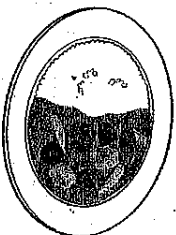
## 給食人気メニューランキング!

2学期の給食から、喫食率の高い献立をランキングにして紹介します。

- 1位 **ポークカレー、ココロ大学芋** 99.7%
- 2位 **豆乳シチュー、春雨サラダ** 99.5%
- 3位 **チキンカレー、いも汁** 99.4%



## ☆人気No.1メニュー ポークカレー☆

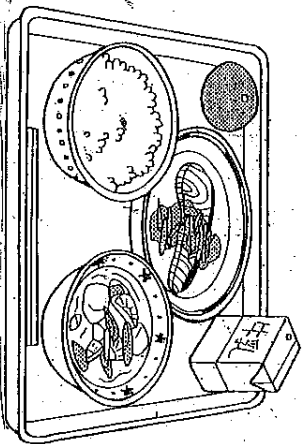


|                |           |  |
|----------------|-----------|--|
| 4人分            | 180g      | 作り方  |
| ・豚肉            | 小さじ1/2    | ① 油を熱し、にんにく・しょうがを香りが出るまで炒める。                   |
| ・カレー粉          | 2/3本(90g) | ② 豚肉を入れて、カレー粉を振りながら炒める。                        |
| ・にんじん(いちよう切り)  | 中1個(240g) | ③ たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れて炒める。                      |
| ・たまねぎ(うす切り)    | 中3個(300g) | ④ 水、チキンスープの素を入れて煮る。                            |
| ・じゃがいも(いちよう切り) | 1かけ       | ⑤ 野菜が煮えたら、すりおろしりんご、カレー粉、ウスターソース、ローリエ、塩を入れて煮込む。 |
| ・にんにく(みじん切り)   | 1かけ       |  |
| ・しょうが(みじん切り)   | 1かけ       |  |
| ・すりおろしりんご      | 30g       |  |
| ・油             | 大さじ1/2    |  |
| ・カレー粉          | 40g       |  |
| ・チキンスープの素      | 小さじ1/2    |  |
| ・塩             | 小さじ1      |  |
| ・ウスターソース       | 大さじ1/2    |  |
| ・ローリエ          | 1枚        |  |
| ・水             | 400ml     |  |

1月23(月)~27日(金)は学校給食週間です!

食へるだけでも嬉しい!!

## 学校給食の役割とは?



学校給食の始まりは、貧困児童を栄養不足から救うためのものでした。しかし、今では、栄養補給の役割のほかにも、食品を選択する能力、食卓のマナー、感謝の心、地域の食材や郷土食などについて学ぶ教材としての役割もあります。  
給食を味わいながら、食に関する知識をどんどん身につけていきましょう。

目標は、給食に携わる人々の仕事を知ること等を通じ、感謝の気持ちをもって給食を食へられるようになることです。人やものに感謝できるよう、子どもたちに指導していきます。

給食週間中は、さいたま市の友好都市・姉妹都市の郷土料理や昔の給食を出します。下に給食週間の献立を紹介します。

23日(月) 昔の給食

明治22年、日本で最初の給食が始まりました。その時の献立は「おにぎり、焼き魚、漬物」でした。給食では、鯨肉・すいとん・たくあん漬が出ます。昭和に入ると、鯨肉が出されていましたが、今では珍しくなった献立です。



漬物

24日(火) メキシコ&カナダ給食

・メキシコ料理：メキシコ料理でよく使われる「トロカガシ」を使用した料理です。  
・プーチン：揚げたじゃがいもに、グリーンピーソース、チーズをかけたカナダの料理です。

26日(木) 千葉県郷土料理

・あじのさんが焼き：アジを細かくたたき、味噌で味付けした「なめろう」を焼いた料理です。漁師が山の家で食へた料理ということから、「山家(さんか)焼き」と呼ばれるようになりました。

27日(金) カナダ給食

・サーモン：カナダの深い森の中の美しい湖や川ではマスや鮭がたくさんとれます。  
・メーラルシロップ：サトウカエデの樹液から作られる、カナダを代表する甘味料です。