



1月のこんだてだより



令和6年がスタートしました。本年も安全・安心でおいしい給食の提供に努めていきます。
どうぞよろしくお願いいたします。
一年間を元気に過ごすためにも、栄養バランスのよい食事をとるように心がけましょう。

行事食の紹介

～お正月献立～



お正月に食べる雑煮やおせち料理には、家族の健康や幸せなどさまざまな願いが込められています。
雑煮は、地域によって具材が異なり、味付けも様々です。給食では、紅白の白玉もちや季節の野菜が入った「白玉雑煮」を取り入れました。
そのほかにも、お正月にちなみ、「れんこんの甘酢和え」も取り入れます。



先が見通せる！

今月の味めぐりは「和歌山県」です

〇鮭の梅みそやき

和歌山県は、梅の生産量が全国1位で、梅を使った梅干し作りが盛んです。和歌山県内各地には、梅干しを使った料理が伝わっています。給食では梅肉とみそなどを合わせた梅みそを鮭にぬって焼きました。

〇すろっぽ

和歌山県南部の毛見・布引地域は、大根、にんじんの産地です。たくさんとれる野菜を無駄なくおいしく食べる方法のひとつとして、なますのようにしてたくさん食べていました。

大根、にんじんを千六本にした料理なので「せんろっぽん」がなまって「すろっぽ」と呼ばれるようになりました。（千六本：千切りよりやや太めくらいの太さに切ったもの）

Let's cook 《すろっぽ》



【材料（4人分）】

大根	200g
にんじん	40g
ごぼう	40g
油あげ	10g
油	適量
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1/2
酢	小さじ1/2
さとう	小さじ2
いりごま	小さじ4
ごま油	適量

【作り方】

- ① 大根は細めの拍子切り、にんじんは太めの千切り、ごぼうは千切りに切る。
- ② 油あげは細めの短冊に切る。
- ③ 鍋に油を入れ、野菜を炒める。野菜がしんなりしてきたら、油あげを入れさらに炒める。
- ④ 調味料を入れ、野菜に味がしみ込んだら、いりごまを入れる。
- ⑤ 仕上げにごま油を回し入れる。



1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です



学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割について理解と関心を高め、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。学校給食週間には「くじら肉の竜田揚げ」、「あご入りのやきの和えもの」、「しじみ汁」など地域の食材やなつかしの料理が登場します

「くじら肉の竜田揚げ」

昭和30年代の給食では定番だった献立です。当時は、肉はあまり手に入らなかったため、主にくじら肉が貴重なたんぱく源として提供されていました。

「あご入り野焼きのあえもの」

「あご」と呼ばれるトビウオを原料とした練り物を、昔は軒先で焼いて作ったことから「あご野焼き」の名が付けました。野菜と一緒にあえてマヨネーズで味付けしています。

「しじみ汁」

「しじみ」は宍道湖七珍のひとつとして全国的に有名で、松江市の特産品です。

宍道湖は、海水と淡水が混じり合う汽水湖で、ミネラル分豊富なおいしいしじみが育ちます。

＜学校給食の移り変わり＞



昭和30年代



パンが主食で、脱脂粉乳をお湯に溶いて作るミルクとおかず一品という献立が多かったようです。

昭和40年代



パンに合わせた洋風メニューがよく登場。飲み物も牛乳に変わり、学校給食用のチーズも作られ、乳製品が家庭に普及するきっかけにもなりました。

昭和50年代



米飯給食が始まりました。内容もとても豊かになりました。はしも使われるようになりました。