

～きゅうしょく・しょくいくだより～

パンのみみ

2026年 1月号

御所見小学校 給食室



おうちのひとといっしょによもう◎

ことし ^{がっこうきゅうしょくしゅうかん} 今年の「学校給食週間」のテーマは…？

「冬季オリンピック・パラリンピック開催国の料理を味わって 各国を応援しよう！」

2026年はイタリア北部にある都市、ミラノとコルティナ・ダンペッツォで冬季オリンピック・パラリンピック競技大会が開催されます。これまでとこれからの開催国の中から世界の料理を紹介します。

1/19(月) 【アメリカ】 2034年 ソルトレイクシティ(ユタ州)

献立: ジャンバラヤ、あさりのチャウダー、ネーブル、牛乳

「ジャンバラヤ」はイタリア料理。 「ネーブル」はフランス産の柑橘類。

1/23(金) 【韓国】 2018年 平昌

献立: ごはん、ブルコギ、わかめとたまごのスープ、牛乳

韓国語で「ブル」→火、「コギ」→肉をあらわしています。

1/26(月) 【イタリア】 2026年 ミラノとコルティナ・ダンペッツォ

献立: パン、しろいとだらの香草パン粉焼き、ゆで野菜、ミネストローネ牛乳

イタリア語で「しろいとだらのスープ」のニヒモ

1/28(水) 【中国】 2022年 北京 ^{4年前の開催国です。}

献立: 五目ラーメン、はるまき、牛乳

給食が大人気！ おぼえているかな？！

1/30(金) 【日本】 1998年 長野 ^{さいは和食でめくります！}

献立: しらすごはん、ぶたにくとやさいのにも、みそしる、牛乳

「しらす」は魚の干物。 「ぶたにく」は豚肉。 「やさいの」は野菜。

世界のトップアスリート(スポーツ選手)も食生活を大事にしているよ！

特別な食品を取り入れるよりも、「必要な栄養素を、必要なタイミングで適切な量を、効率的にとる」ことをこころがけているといわれます。

食事じしょくで自分の体ていがつくられていくのは、わたしたちも同じだね！

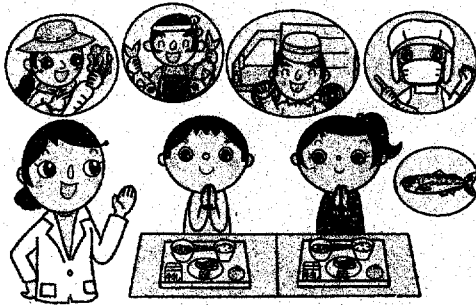
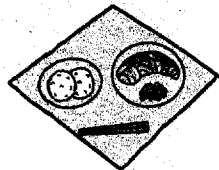


学校給食も家庭での食事じしょくも自然の恩恵おんけいのうえに成り立つものであり、多くの人の苦勞くろうや努力どりよくによって支えられているものです。今月は「全国学校給食週間」もあります。この機会きかいにあらためて食べ物たべものの大切さたいせつや食事じしょくに関わる人ひとの思いおもいについて考えてみましょう。



小学校があったお寺の境内には、今は記念碑が建てられています(山形県鶴岡市の大誓寺)。

明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を出したのが日本での学校給食のはじまりです。その後、戦争による食料不足で一時中断されてしまったものの、戦後、外国からの援助物資で再開することができました。



給食が始まった当初は、子どもたちへの栄養補給が主な目的でした。しかし現在は、栄養バランスのとれた食事じしょくで子どもたちの心身の発達や健康の増進を目指すことはもちろんですが、社会性や協同の精神、自然環境の尊重、勤労を重んずる態度、食文化や社会のしくみについて学ぶ、教育活動の一環として行われています。

給食レシピ



「学校給食週間」で登場している料理の中から2つをご紹介します!

ジャンバラヤ (4人分)

米	2カップ	① 米はパプリカと塩を加えて炊く
パプリカ	小さじ1/2	② にんにく・たまねぎ…みじん切り セロリ…薄い小口切り ベーコン…短冊切り ウイナー…1cm輪切り ピーマン…小さめの角切りにし、ゆでておく
しお	小さじ1/2	③ 油でにんにく、セロリ、ベーコンを炒め たまねぎを加えしんなりするまで炒める
油	小さじ1	④ ウイナー、ホールトマトを加え、調味料を炒め、 ピーマンも加え具をつくる
にんにく	少々	⑤ 炊きあがったごはんにもよく混ぜ合わせる
セロリ	15g	
ベーコン	25g	
たまねぎ	80g	
ウイナー	100g	
ホールトマト	50g	
しお	小さじ1/2	
チリパウダー	小さじ1/2	
こしょう	少々	
白ワイン	小さじ1	
トマトケチャップ	大さじ2	
ピーマン	30g	

ジャンバラヤのほかに
芋が食欲を増して
子どもに人気です

はるまき(10本分)

ごま油	少々	① 乾しいたけはもどしておき、千切りにしておく
しょうが	少々	② たけのこは細切り、にらは2cmくらいの長さに切る
豚もも細切肉	180g	③ はるまきは厚さを2cmくらいに切っておく
にら	1/2わ	④ ごま油でしょうがのみじん切り、豚肉、乾しいたけ たけのこ、にらの順に炒め、Aの調味料で味付けを する。
乾しいたけ	2枚	⑤ 10等分に分け、はるまきの皮で包み、水溶きの小麦 粉でのりを作り開かないように貼り付け油で揚げる。
たけのこ	60g	
しょうゆ	大さじ2	
こしょう	少々	
砂糖	小さじ1/2	
みそ(白)	小さじ1/2	
はるまき	30g	
小麦粉	少々	
はるまきの皮	10枚	
揚げ油	適宜	

* 具材にさけをきざんで加えると、
食塩・食油・食糖の量を減らせます。

* 油で揚げず、オーブントースターで
焼く方法もあります。

リクエスト多数のため、
3学期には欠かす
取り入れています。

← 卒業をむかえる6年生と保護者のみなさまへ →

♪中学校給食 お知らせコーナー♪ ~シリーズ1~

【中学校のお昼ごはんってどうなっているの?】

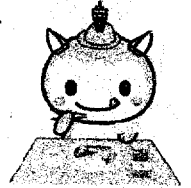
○中学校のお昼ごはんは、家から持っていくお弁当と、給食のどちらかを選ぶことができます。

○給食は一日単位で注文することができます。

給食を食べている理由(2025年度中学生アンケートより)

- 1位 家庭弁当を作る負担を減らしたいから
- 2位 持ち物が軽くなるから
- 3位 栄養バランスがいいから
- 4位 おいしいから
- 5位 安いから

中学校給食に
ついてのページは
こちらを見てください
献立表や紹介動画、
レシピなど掲載しています

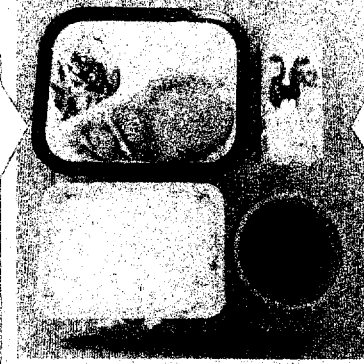


♪中学校給食 お知らせコーナー♪ ~シリーズ2~

【中学校給食ってどんなもの?】

* 献立は文科省の学校給食摂取基準に基づき小学校給食を経験した市の栄養士が作成

おかずは、3~4品が入ります。肉や魚などメインのおかず(主菜)の他に、野菜や芋などの料理(副菜)が入ります。フルーツあえなどのデザートも登場します



ごはんの代わりにパンやソフメんの日もあります
手作りふりかけも登場します
*ごはんは 220g(米 100g)
*コンビニのおにぎり 1こ:約 100g
*牛乳は選択できます。成長期に必要なカルシウムが226mg摂取できるので合わせて注文することをオススメします

おかずをもっと食べたい!という時は「大盛」を注文できます
おかずが一品増えたり、メインのおかずが増量したりします

はしやスプーンも付いています

♪中学校給食 お知らせコーナー♪ ~シリーズ3~

【食材はどんなものを使っているの?】

国産の肉や野菜などをはじめ、ほとんどの食材は小学校給食で使われているものと同じものを使っています。小学校同様、魚は下味を付けてから調理し、人気のふりかけは手作りです。藤沢や神奈川の食材を集めた「ふじさわランチ」や「かながわランチ」もあり、地産地消にも取り組んでいます。(藤沢産:小松菜・湘南しらす・さつまいも・大根・新米など)

【おかずは冷たいけどごはん汁ものは温かいです】

お弁当箱に複数の種類のおかずが入るので、食中毒を防止するため、おかずは冷却しています。

家庭で作るお弁当も冷ましてから詰めるのと同じです。

小学校給食と比べると冷たいという声が多いのですが、安全第一の給食です。

ごはん汁ものは、保温材が入っているので温かいです。

