

1月きゅうしょくだより

学校給食週間

藤沢市立辻堂小学校
2026年1月

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もうえんしよう！

辻堂小では1月26日～30日を学校給食週間とし、2月2日から始まる冬季オリンピック・パラリンピックにちなんでさまざまな国の料理が登場します。またそれに合わせて給食委員会がパクもくなどを作成して献立をアピールしてくれました。



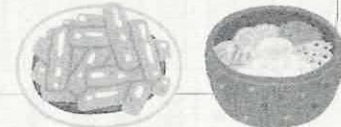
1月26日(月) **イタリア**

ミラノ・コルティナダンペッツォ (2026年)
黒パン・白糸だらの香草パン粉焼き・ミネストローネ

今年の冬季オリンピック・パラリンピックは、イタリアのミラノとコルティナダンペッツォで開催されます。イタリアのシチリア島には、イワシなどの魚に香草(ハーブ)やパン粉をまぶしてオーブンで焼いた「ベッカフィーコ」という郷土料理があります。今回はこのベッカフィーコを参考に、白糸だらを香草パン粉焼きにしました。ミネストローネはイタリア発祥の家庭料理で、多くの野菜やパスタを煮込んで作られる具たくさんスープです。季節の野菜をたっぷり使った手軽で栄養価の高い一品です。

1月27日(火) **韓国** 平昌 (2018年)
ごはん・フルコギ・わかめとたまごのスープ

韓国のプルコギは甘辛いタレにつけ込んだ肉を野菜と一緒に焼いて作ります。わかめスープも定番の料理で、赤ちゃんを産んだ母親が栄養をつけるために食べたり、誕生日やお祝いの日に食べます。これは子どもが誕生日に食べることで、母親への感謝の気持ちをあらわす意味を込めているそうです。



1月28日(水) **アメリカ合衆国**
ソルトレイクシティ・ユタ (2034年)
ジャンバラヤ・あさりのチャウダー・ネーフルオレンジ

ジャンバラヤはスペインの「パエリア」が元になっているといわれ、炒めた肉や野菜に米とスパイスを加えた炊き込みご飯のような料理です。

あさりやハマグリを使った「クラムチャウダー」もアメリカを代表する料理のひとつ。コーン、トマト味などたくさんのバリエーションがあります。

8年後の2034年の冬季オリンピック・パラリンピックは、アメリカのソルトレイクシティで開催されます。2002年に開催されてから32年ぶりの開催となります。



1月29日(木) **中華人民共和国**
北京 (2022年)
五目ラーメン・春巻



中国は地域によって食文化が違い、「北京料理」「四川料理」「上海料理」「広東料理」の大きく4つに分けられます。「五目」は「様々な具材を、味や彩り、栄養のバランスを考えて組み合わせたもの」という意味が込められています。春巻は広東料理のひとつで、ぎょうざやシュウマイなどと一緒に飲茶で食べられます。給食では1300本の春巻を手作りします！



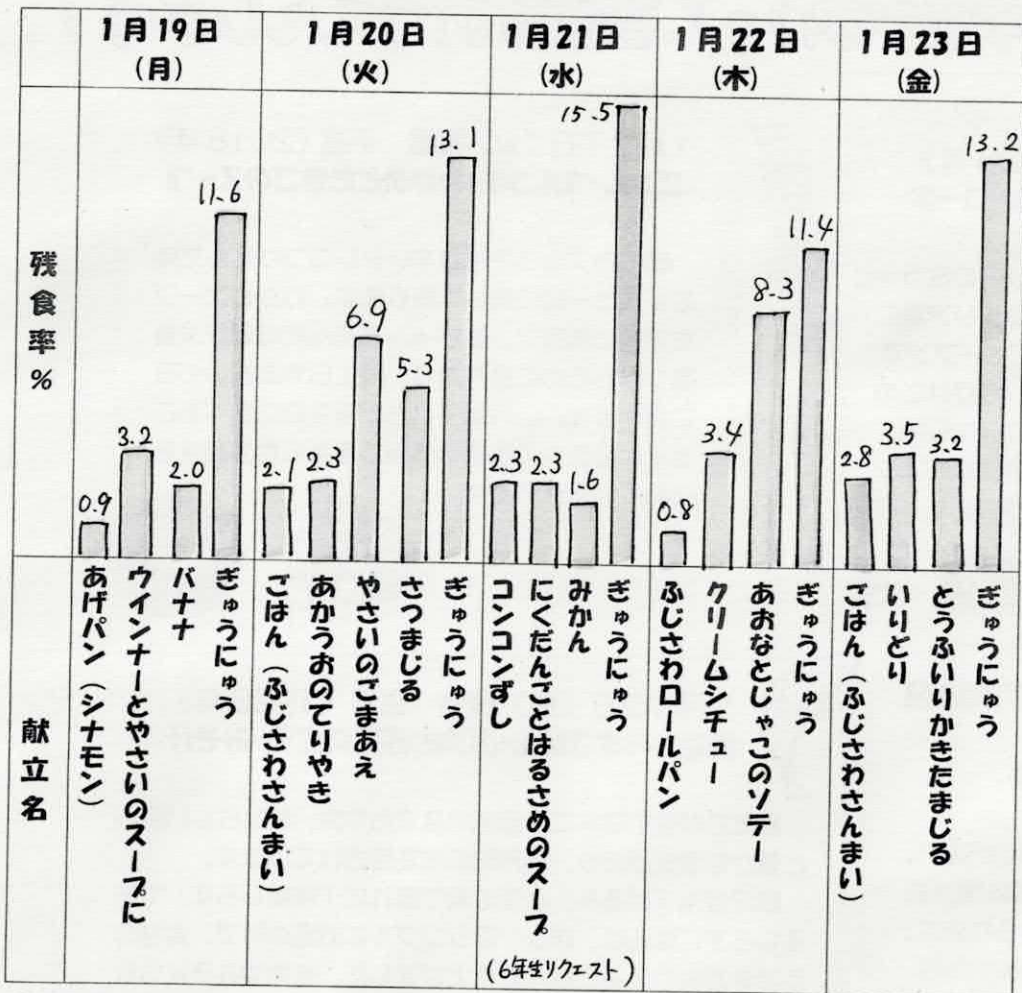
1月30日(金) **日本** 長野 (1998年)
湘南しらすごはん・豚肉と野菜の煮物・みそ汁

私たちが住む日本には伝統的な文化や食、素晴らしい自然と豊かな歴史があり、世界的にも注目されています。

藤沢産米「はるみ」と江の島で獲れた「湘南しらす」で作るしらすごはんは、味つけはシンプルにお酒のみで、食材のうま味を味わえるごはんに仕上げました。煮物やみそ汁も日本の食文化にかかせない料理です。出汁を使い、素材のおいしさを引き立てます。みそ汁に入っている「あおな」は藤沢産です。給食では「まめっば農園」など地元の生産者から新鮮でおいしい野菜を届けてもらっています。



のこいものしらべ結果発表!



栄養教諭のつぶやき...

この週は凍えるような寒波到来で、牛乳の残りは多かったものの、パンやごはんなど主食の残食が少なく驚きました。特に6年生のリクエストメニューには大興奮。「やった!コンコンずし最高!」と喜んでいました。低学年も2学期より頑張ってくれて、1週間のうちに何回もすっからかん賞をもらえたクラスもありました。中学年からは「まだ余裕!もっと食べられるよ!」の声もたくさん聞かれました。高学年はクラス一丸となってお休みの子の分まで残さず食べきってくれました。子どもたちが1年間で心も体も健やかに成長していることを感じました。

♪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?】

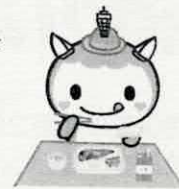
○中学校のお昼ごはんは、家から持っていくお弁当と、給食のどちらかを選ぶことができます。

○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

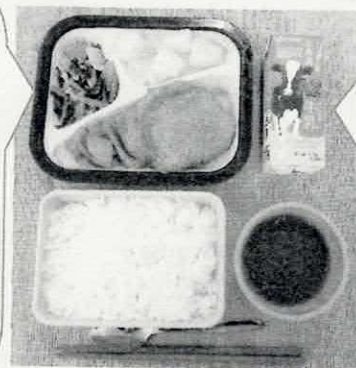


【中学校給食ってどんなもの?】

* 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

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



ごはんの代わりにパンやソフトめんの日もあります。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おすすめします

お知らせ

ふじさわ市学校きゅうしょくフェア

1月24日(土)~2月1日(日)

★会場が変更になりました!

藤沢市役所本庁舎1階→9階(展望デッキ)

および藤沢市役所分庁舎1階

