

1月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】
東調理場
みんなのくりんキッチン
☎ 042-527-2160

新年あけましておめでとうございます。今年度も、残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。本年もよろしくお願ひいたします。

今年はい(へ)年!



へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましよう。



1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
<p>私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。</p>	<p>支援助資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>地域ととれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>

出典:学校給食 2024年12月号(全国学校給食協会)

調理場を知ろう 調理場を知らう 調理場を知らう ~ルウ作り編~

材料(約4000人分)
小麦粉 3g/人 計12kg
サラダ油 0.5g/人 計kg
バター 2.5g/人 計10kg

立川市の学校給食の特徴は、手作り給食です。この日は、「キャベツのクリームスープ」のルウを手作りしています。実際の写真をもとに紹介します!

作り方
①サラダ油とバターを加熱する。
②バターが溶け始めたら小麦粉を入れ、焦げやだまがでないように加熱しながらかき混ぜる。
③全体が、しっとりなめらかになるまで加熱しながらかき混ぜる。



食べると、まだ粉っぽさが残っています。

なめらかになりました!

スープに入れます!

こちらのQRコードからもホームページがご覧いただけます。



給食だよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。

立川市ホームページ内で

東調理場 小学校給食の献立



と検索!

阪神・淡路大震災から30年

災害時の食の備え



★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる
非常食

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える
日常食品

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の
持ち歩き用品

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくとう安心です。



カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

絵本給食

今年度の絵本は中央図書館児童青少年サービス係に推薦してもらっています。

『おでんのおうさま』
山本 祐司 作 ぼるが出版

お鍋の一番人気のおでん。がんもに、だいこん、ごぼうてん……。おでんだねたちが「おれがおうさまだ!」とさわぎだしました。基本のおでんだねだけでなく、静岡の黒はんぺん、金沢の車麩、最近人気のトマトなど、お気に入りのたねをみつけるのもとても楽しいです。

引用:ぼるが出版

1月28日のメニュー 豚キムチごはん

材料(4人分)

精白米	2合(300g)
しょうゆ	小さじ1
豚肉	80g
白菜キムチ(汁ごと)	100g
にんじん	1/4本
にら	1/3束
にんにく	1/2片
ごま油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
テンメンジャン	小さじ1/2

作り方

- ① 米を洗い水に浸しておく。
- ② 豚肉は2cm幅、白菜キムチは2cm幅、にんじんはせん切り、にらは1.5cm幅、にんにくはみじん切りにする。
- ③ ごま油でにんにくを炒め、豚肉をよく炒め、にんじんも加えてさらに炒める。
- ④ 白菜キムチ(汁ごと)と、にらを炒めたら調味料で味付けする。
- ⑤ ①米の水を切り、炊飯器に米、しょうゆを加え、炊飯器の目盛まで水を足し、炊飯する。
- ⑥ 炊きあがったら、ごはん⑤と④の具を混ぜる。



Let's try to use English! の答え うど→udo キムチ→kimuchi キャベツ→cabbage こまつな→Japanese mustard spinach(Komatsuna) だいこん→Japanese white radish にんじん→carrot ねぎ→green onion はくさい→Chinese cabbage なしゼリー→pear jelly