

# 1月給食だより

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います。本年もよろしくお願ひいたします。



## 全国学校給食週間 ～立川の給食を知ろう～

24日から31日の6日間で立川の給食について紹介します！何日の給食で登場するかご家庭でもチェックしてください。そして、お子様と給食のお話をしてみてください。調理場の公式インスタグラムみんなのくるりんキッチンでもチェックできます。

★立川白菜のキムチ  
立川でとれた白菜をキムチに加工し、チゲを作ります。キムチと冬野菜のうまみを感じてほしいです。

★立川トマトのトマトピューレ  
夏に収穫した立川のトマトをピューレにしました。ナポリタンで味わってほしいです。

★大町市のコシヒカリ  
立川市と姉妹都市である長野県の大町市のお米を使用しています。長野県で多く生産される高野豆腐を使って卵とじどんぶりを作りました。

★大きなグリル  
調理場には、グリルと呼ばれる大きな鉄板があります。1枚1枚でいねいに焼き上げたホットケーキを味わってほしいです。

★手作り給食  
大量調理ではありませんが、手作りにこだわっています。小麦粉とバターを1時間程炒めて作ったホイトルウでグラタンを作りました。スープには、ひき肉をこねて、1つ1つ丸めた手作りの肉団子が入っています。

★うどん  
東京都内で生産量No.1のうどんを混ぜご飯に入れます。うどはきれいに洗って皮を薄くむき、穂先まで使います。

★ブロッコリー  
東京都内で生産量No.1のブロッコリー。給食に積極的に取り入れていきます。茎の部分も固いところを除いて使います。

★旬の野菜  
子どもたちに旬の食材を知ってもらうため、旬の野菜を中心に使ったみそ汁を作ります。

## 6年生

### 家庭科授業とのコラボ給食

9月からスタートした6年生の家庭科授業とのコラボ給食。授業で作成した各校の献立が、給食に順次登場していきます。1月は、2校の献立をご紹介します。どんな献立が登場するか、お楽しみに！



#### 第十小 6年 1組



- ・牛乳
- ・わかめごはん
- ・豚肉の生姜焼き
- ・ほうれん草とベーコンのソテー
- ・うどとさつまいものみそ汁

こだわりポイント

立川市特産の野菜、冬が旬の野菜を多く使いました。黄、白、茶、緑などの彩りと、味のバランスを考えました。

#### 南砂小 6年 1組



- ・牛乳
- ・雑こくごはん
- ・さばのからあげ
- ・にんじんとちりめんじゃこの炒め物
- ・大根とわかめのみそ汁

こだわりポイント

旬の食べ物を使いました。にんじんとちりめんじゃこの炒め物では、れんこんを入れて、食感を豊かにしました。



今月の注目!  
ベジタブル  
ねぎ

ねぎは、中国が原産で日本では主に群馬県、茨城県、京都府で作られています。立川市でも作られていて、今月の給食にも使われています。

白い部分は「淡色野菜」として、緑の部分は「緑黄色野菜」として、両方の働きを持っています。どちらも葉酸、カリウム、食物繊維の量は変わりませんが、緑の部分には、βカロテンが多く含まれ、皮膚や粘膜を丈夫にし、感染症を予防します。白い部分には、硫化アリルが多く含まれ、ビタミンB1のはたらきを助け、疲労回復に効果的です。

おいしいねぎは、白と緑がはっきりしているもの、緑が濃いものです。選ぶときに参考にしてみてください。

- 【1月の給食】
- ・豆腐とねぎのつくね焼き
  - ・豚肉のねぎ塩あんかけごはん

1月はねぎの料理が2回登場します！献立表で『ベジばくスタンプ』をさがしてみよう♪



引用:イラスト版 食材図鑑(合同出版)  
給食時間の5分間指導・食育はやわかり図鑑

## えほん給食

「きつねのホイティ」より  
“白身魚のフライ”が登場します！

お腹を空かせたきつねのホイティは、ごちそうが食べたい一心で旅人に変装して村人の家を訪ね、もてなされます。村人はふさふさしたしっぽに気づきますが、きつねの様子が面白かったのでわざとだまされたふりをします。うまいいったと喜ぶホイティは、歌いながら森へ帰ります。味をしめたホイティは、他の村人の家も次々と訪ねますが……。

著者:シビル・ウェットシンハ  
出版社:福音館書店



## おすすめ給食レシピ

12月の給食で好評だった献立を紹介します。

### ～豆腐メンチカツ～

Let's cook!

材料 (4個分)

- 〈肉だね〉
- 豚ひき肉 80g
  - 豆腐(木綿) 1/2丁
  - おから 20g
  - たまねぎ 小1/2こ
  - しょうが(すりおろし) 小さじ1/2
  - 塩 少々
  - 黒こしょう 少々
  - しょうゆ 小さじ1/3
  - さとう 小さじ1/3
  - ※ 片栗粉 適量

- 〈衣〉
- 小麦粉 大さじ3
  - 水 適量
  - パン粉(乾燥) 40g
  - 揚げ油 適量

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、重しを乗せて冷蔵庫に30分ほど置き水気を切る。(電子レンジで加熱して水切りすることもできます。)
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ しょうがはすりおろす。
- ④ ①、②、③と肉だねの材料を全てボウルに入れ、粘りが出るまで手でよくこねる。 ※まとまりにくいときは片栗粉を足す。
- ⑤ ④を4等分にし、小判型に成形する。
- ⑥ 鍋に揚げ油を入れて、170℃に加熱しておく。
- ⑦ 小麦粉は水で溶いておく。
- ⑧ ⑤に水溶き小麦粉、パン粉の順で衣をつける。
- ⑨ ⑧を揚げ、中まで火が通ったらできあがり。



#### ★ポイント★

給食では衣に水で溶いた小麦粉を使いますが、ご家庭では溶き卵で小麦粉を溶いたものを使っても大丈夫です。