



給食だより

No. 15

令和8年1月26日

大田区立安方中学校

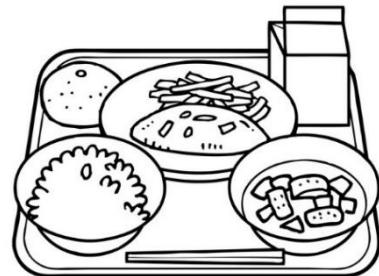
校長 佐藤 彰

1月24日から30日までは、「全国学校給食週間」です。学校給食は、成長期の子供たちの健やかな成長を支えるとともに、食に関する正しい知識を学ぶ重要な役割を果たしています。学校給食週間を、食と健康について改めて考える1週間にしていきましょう。

全国学校給食週間とは？

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層充実させていくために定めされました。

学校給食は、戦争により一時中断していましたが、アメリカの LARA（アジア救済公認団体）などの物資援助で再開されました。昭和21年12月24日に給食物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、後に冬休みと重ならない1か月後の**1月24日から30日**が「全国学校給食週間」となりました。



本校の学校給食週間の献立紹介

今年の学校給食週間では、昔の給食にタイムスリップした献立や、東京都の地場産物を使った献立、東京都の島の郷土料理献立を提供します。給食の歴史や、東京都の多様性を知ってもらえたたらと思います。

※詳細は献立表をご参照ください。

● 26日（月）「明治22年 初めての学校給食」

学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で、家が貧しい子供たちへ無償で昼食を出したのが始まりといわれています。当時の献立は、塩鮭、おにぎり、漬物だったそうです。それをイメージし、献立には**ごはんや塩鮭**を取り入れました。



● 27日（火）「地産地消！東京都の恵みいっぱい献立」

東京都各地の食材を集めた献立です。檜原村産の舞茸、八王子市産のにんじん・大根・ねぎ、江戸川区産の小松菜、そして、瑞穂町産の東京ほうじ茶を使用します。

● 28日（水）「昭和30年代の給食」

昭和30年代の給食では、たんぱく源としてくじら肉が提供されていました。また主食は基本的にパンでした。この日の給食では、コッペパンと当時人気だったくじらの竜田揚げを出します。



● 29日（木）「東京都の島！神津島&小笠原諸島の郷土料理」

しょうゆめしは神津島の郷土料理で、米ともち米に、しょうゆやごま油、そして島で採れた岩のりを加えて炊いたごはんです。ダンブレンは、小笠原諸島（父島・母島）の郷土料理で、“洋風すいとん汁”的な料理です。英語で「団子」を意味する「ダンプリング」が訛ったもので、戦後から1968年まで小笠原諸島がアメリカに統治されていたことから、アメリカの食文化と融合して伝えられた料理とされています。

● 30日（金）「食いしん坊はねぴょんオススメ☆メニュー」

区内栄養士と東邦大学が、偏食予防を目的に共同で開発したメニューです。3種類のきのこ入りの具材を春巻きの皮に包み、パリッと揚げた「和風きのこ春巻き」です。皮のパリパリ食感をプラスし、きのこが苦手な生徒にもおいしく食べてもらえるよう工夫しました。



保存版！？人気メニューのレシピ紹介

先日、3年生の生徒と何気なく話していたところ、あるメニューのレシピを知りたいとのことでした。「全然大丈夫だよ。教えるよ！」と言うと、「家で作ってもらいます！」嬉しそうにしていました。せっかく生徒に人気があるならば、給食だよりで紹介し、より多くのご家庭にお届けしたいと思います。ちなみに、あるレシピ検索サイトによると、給食レシピは「節約しながら栄養満点」、「子どもたちも好き」という理由から、人気が高まっているそうです。給食メニューをご家庭でも取り入れて、お子様との食卓の話題にしてみてはいかがでしょうか？

※ ただし、大量調理と家庭における調理では、食材から出る水分量や蒸発量も異なりますので、水や調味料、加熱時間は適宜調整していただきますと幸いです。

キャロットライスのクリームソースかけ



【材料（4人分）】

●キャロットライス

米	360g
精麦	20g
にんじん（みじん切り）	…1/3本(40g)
たまねぎ（みじん切り）	…20g
バター	…5g
塩	…小さじ 1/8

●クリームソース

油	…大さじ 1
バター	…10g
薄力粉	…大さじ 3
牛乳	…200mL
鶏肉（酒小さじ 1 で下味をつける）	…80g
たまねぎ（薄切り）	…1個(200g)
えのきたけ（4 cm幅）	…80g
レンズ豆	…20g
チキンスープ	…250mL
（水 250ml に顆粒コンソメ小さじ 1/4 程度を溶いたもので代用可。給食では鶏ガラを煮込んでスープをとっています）	
塩	…小さじ 1
こしょう	…少々
無調整豆乳	…100mL
乾燥パセリ	…適量



ご家庭向けに手軽に電子レンジ作るホワイトソースをご紹介します。にんじんの甘みを感じるほんのりオレンジ色のライスに、なめらかなソースがベストマッチ！野菜のほかに豆、きのこをおいしく食べられる一品です。本校の副校長先生もお気に入りのメニューです。

【作り方】

- ① 米と麦は洗って浸水し、ザルに上げて水気を切る。炊飯器の内釜に米と麦を入れ、塩を加えて混ぜ合わせる。その上にみじん切りにしたにんじん・たまねぎ、バターをのせ、3合より少し少なめの水加減で普通に炊く。
- ② ホワイトソースを作る。大きめの耐熱ボウルに油、バター、薄力粉を入れ、ラップをして 600W の電子レンジで 20~30 秒、バターが溶けるまで様子を見ながら加熱する。泡だて器でよく混ぜ合わせ、なめらかな状態になったら、牛乳を少しずつ加えてその都度よく混ぜる。ラップをして 600W の電子レンジで 1 分 30 秒加熱する。取り出して泡だて器で混ぜ合わせたら、ラップして 600W の電子レンジで再度 1 分加熱する。取り出してよく混ぜ、とろみが付くまで同様に 30 秒~1 分様子を見ながら加熱する。
- ③ フライパンに油小さじ 1 をひき、鶏肉を色が変わるまで炒める。たまねぎを加えてしんなりするまで炒めたら、えのきたけ、レンズ豆、チキンスープを加え、ふたをして弱めの中火で具材が軟らかくなるまで 10 分程煮る。
- ④ 塩、こしょうで味付けし、②のホワイトソースを煮汁で溶きのばしてから加え、よく混ぜる。豆乳を加えてひと煮立させたら、パセリを加えて仕上げる。
- ⑤ 炊きあがった①のごはんに、④のクリームソースをかけてできあがり。

今月の一枚

栄養士が手描きする
メニューボードをご紹介

午（うま）は、前進・躍動・成功などを象徴する干支であることから、午年は努力が実を結ぶ縁起の良い年といわれています。

安方中の生徒が、輝かしい未来に向かつて力強く前進していく姿を思い浮かべながら描きました。

