

2025年

1月

きゅうしょく

しょくいく

給食&食育だより①

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



今月のテーマ①・・・感謝して食べよう

Calendar table showing school lunch menus for January 8-17, 2025. Includes energy and salt equivalent data, menu illustrations, and food category descriptions.

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。



ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

給食ができるまで～衛生編～



毎日がんばっています。二次元コードを読み込んで、見てみてね。

給食レシピ紹介

シーフードのうまみたっぷり！

えび・あさり入り太平燕



【材料】4人分

- 豚肉 20g → 2cm幅にカット
シーフードミックス 100g → 解凍し、酒(分量外)をふっておく。
なると 20g → 輪切り
春雨 16g → ゆでておく
白菜(またはキャベツ) 80g → 葉と芯を分けて短冊切り
玉ねぎ 60g → 1/2スライス
にんじん 30g → 千切り
たけのこ水煮 30g → 短冊
きくらげ(乾燥) 2g → 戻して千切り
油 小さじ1/2
おろししょうが 少々
でんぷん 小さじ1弱

【調味料】

- 塩 ひとつまみ
こしょう 少々
中華スープの素 小さじ1
オイスターソース 少々
しょうゆ 大さじ1弱

【作り方】

- ① なべに油を入れ、豚肉を炒める。
② シーフードミックス、にんじん、玉ねぎ、白菜の芯をさっと炒める。
③ 水を500～600ml入れ、たけのこ水煮、きくらげ、白菜の葉を加え、煮る。
④ <調味料>を加え、味を調える。
⑤ なると、春雨を加える。
⑥ 水溶きでんぷんでとろみをつける。
⑦ 仕上げに、おろししょうがを加え、出来上がり。

じゃこわかめふいかけ

【材料】作りやすい分量(約10人分)

- わかめごはんの素 6g
ちりめんじゃこ 30g
かつおぶし 5g

<調味料>

- 酒 小さじ1
砂糖 小さじ2
本みりん 小さじ1



わかめごはんの素をゆかりに変えてもおいしくできます。

【作り方】

- ① フライパンで、ちりめんじゃこを弱火で乾煎りする。
② 調味料とわかめごはんの素を加え、弱火で混ぜ合わせる。
③ 火を止めてかつおぶしを加え、混ぜ合わせたら、できあがり。

給食に込めている思い

給食は、成長期のみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。



2025年

1月

きゅうしょく

しょくいく

給食&食育だより②

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



今月のテーマ②・・・給食週間について

Table with columns for days of the week (Sun-Fri) and rows for themes, energy, salt, and food items. Includes illustrations of various dishes like 'Hokkaido Ramen', 'Nishio White Miso', and 'Hiroshima Gohan'.

今年の学校給食週間 テーマは・・・



佐渡島(さど)の金山 世界文化遺産登録おめでとう!!

未来へつなごう100年フード



1月の予定②

- 22(水) 燕中等3年生なし
24(金) 燕南小1年生なし
28(火) 燕西小5年生なし

世界文化遺産登録のある地域の「100年フード」や「特産品」を知り、味わってみましょう。

24日(金)新潟 ~佐渡島(さど)の金山~

「背脂ラーメン」・・・<未来>
燕の背脂ラーメンは、金属産業がさかんなまち「燕」だからこそ生まれた食文化の一つです。



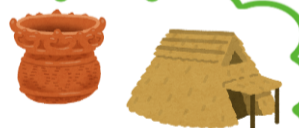
22(水)京都・奈良 ~古都の文化財~

「西京白みそ」・・・<伝統>
1200年以上もの間、政治・経済・文化の中心で、雅やかな王朝文化が清水寺花開いた京都で生まれた調味料。



20日(月) 東北 ~縄文遺跡群~

「八戸せんべい汁(青森県)」・・・<伝統>
東北地方では、稲作の不作対策として、小麦を栽培し、「おつゆせんべい」「かやきせんべい」が作られてきました。



21日(火) 栃木 ~日光の社寺~

「宇都宮餃子」・・・<未来>
戦後、満州から帰還した将兵たちが本場中国の餃子の製法を持ち帰ったと言われています。



23日(木) 広島 ~原爆ドーム・厳島神社~

「海軍ゆかりの食文化 肉じゃが」・・・<近代>
明治期の日本は、横須賀、呉、佐世保、舞鶴に軍港を築き、海軍の拠点を置き、日本の近代化を推し進めました。



- ※「100年フード」は 世代を超えて受け継がれ、長らくその地域で愛され続けてきた食文化として、文化庁が認定したものです。
次の3つの部門があります。
①江戸時代以前から伝わる<伝統>
②明治・大正から続く<近代>
③昭和以降に生まれ今後100年の継承を目指す<未来>