

給食だより

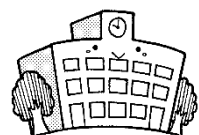
毎月19日は いただきますの日

平成31年1月号

千代田町立学校給食センター

おうちのひととよんでね

あけましておめでとうございます。いよいよ3学期のスタートです。年末年始の寝不足や不規則な食生活が続くと、体調を崩しやすくなります。まだまだノロウイルスやインフルエンザも流行する時季です。手洗いうがいはもちろんのこと、規則正しい生活を心がけ、3学期も毎日元気に過ごしましょう。

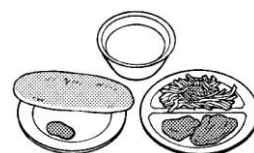


学校給食週間特別メニュー 1月24日～30日



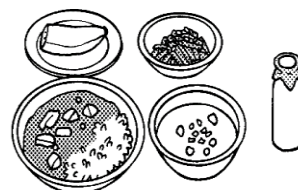
24日(木) むかしの給食献立(昭和30年頃)

昭和30年頃はコッペパンにジャム、ミルク(当時は脱脂粉乳でした)、クジラの竜田揚げなどが給食によく出ていたそうです。クジラは手に入りやすいため、給食ではカツオの竜田揚げにしました。



25日(金) むかしの給食献立(昭和50年頃)

給食にご飯が出るようになったのは、昭和50年頃です。それまでは、給食の主食のほとんどはパンだったそうです。給食のカレーは今も昔も人気のメニューです。



28日(月) わがやのアイデアレシピ「とりなべふうスープ」

夏休み中に募集をした、わがやのアイデアレシピに応募していただいた作品より「とりなべふうスープ」が給食に登場します。

29日(火) リクエストメニュー

給食センターでは毎月各学校のリクエストメニューを出しています。リクエストメニューはみんなが楽しみにしている献立です。今月は千代田中学校3年2組のリクエストメニューです。お楽しみに！

30日(水) 中学校2年生が考えた献立

中学2年生が家庭科の授業で考えた献立です。それぞれ工夫した献立が考えられていました。その中でも、野菜や海そうも取り入れて栄養バランスや彩り良く考えられていたものを選びました。

ご応募ありがとうございました！

わがやのアイデアレシピ

～苦手な野菜もペロリ！わがやの自慢アイデアレシピ～

給食センターでは夏休みに町内の小学生を対象にわがやのアイデアレシピを募集しました。応募していただいた作品を紹介します。

優秀賞 「鶏鍋風スープ」

西小学校6年生 阿部紗季さん

とり肉のほかに、大根やねぎ、白菜など冬の野菜を使った具だくさんのスープです。野菜の栄養がたっぷりののはもちろん、とり肉のうまみが効いていてとっても食べやすいスープです。これからの寒い季節にぴったりの料理です。



★鶏鍋風スープは28日の給食に登場します★



アイデアレシピ賞 「ししとうかくれんぼチャーハン」

東小学校2年生 小池菜々実さん

応募作品の中からもう一品レシピを紹介します。ししとうは家でも育てやすい野菜なので、今年の夏休みに親子で育てて、作ってみてはいかがでしょうか？

材料(4人分)

- ・ししとう 好きなだけ
- ・たまねぎ 1/2 個
- ・にんじん 1/2 本
- ・たまご 1 個
- ・サラダ油 大さじ 1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・冷やごはん 4 杯分
- ・鶏がらスープの素 大さじ 1
- ・お湯 大さじ 2

作り方

1. ししとうは種をとり、野菜をみじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油を入れ、野菜を炒める。
3. 野菜に火が通ったら、たまごをといて入れる。
4. 冷やごはんを加える。
5. お湯を加えてごはんをほぐし、ふたをして少し蒸す。
6. スープの素を加え、塩こしょうで味をととのえて、できあがり。

