



給食だより 1月号

令和3年1月
さいたま市立指扇中学校
栄養士

新しい年が始まりました。みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか？年越しそばやおせち料理、お雑煮など、日本の伝統的な食文化に触れながら、気持ちを新たにできたでしょうか。

これからの1年をより良く充実させるために、目標を立てて、少しずつ元の生活に戻していきましょう。



1月は、全国学校給食週間があります

学校給食は、明治時代に山形県ではじまりました。戦争のために一時中断されていましたが、戦後の食糧難のため再開することになりました。

昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われた日を「学校給食感謝の日」と定め、その後、冬季休業と重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。

指扇中では、以下のようにスペシャルメニューを実施します。



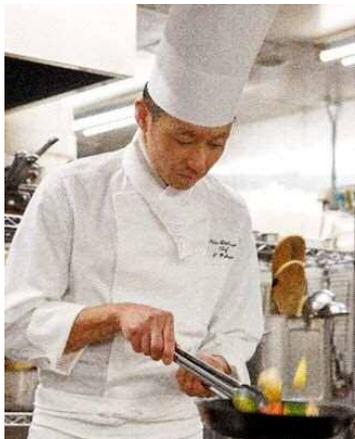
☆学校給食週間の献立☆

その① さいたま市の友好・姉妹都市の料理と埼玉県の料理を取り入れます

- ★25日は、南会津町にちなんで「まいたけご飯」や「こづゆ」など
- ★26日は、カナダのナナイモ市にちなんで、「サーモンクリームスパゲティ」や「カラメルくるみサラダ」、「メープルケーキ」
- ★27日は、中華人民共和国鄭州市にちなんで、「中華おこわ」「春巻き・ごま団子」など
- ★29日は、埼玉県の東松山市の「やきとり（やきとん）」をイメージした「東松山やきとりご飯」

その② ホテルのシェフが来校します！！

1月28日は、大宮パレスホテルの深谷拓也シェフが、指扇中学校のために考えてくださったスペシャルメニューです♪



★深谷拓也シェフ プロフィール★

- ・埼玉県生まれ
- ・パレスホテル大宮宴会洋食シェフ
- ・全日本司厨史協会埼玉県本部副事業部長
- ・トック・ブランシュ会員
- ・西洋料理専門調理師

Special Menu

県産小松菜と数種類の豆が入った
ブイヨンスープ

鶏モモ肉のロースト ピペラードソース
フィジーとブロッコリーのサラダ仕立て

県産和梨のゼリー

ソフトフランスパン 牛乳

1月 旬の食材紹介

ネギ



ネギには、日に当てないように白く育てた部分を食べる根深ネギと、日光を当てて緑に育てる葉ネギがあります。「関東は白、関西は緑」という文化があり、埼玉はネギと言えば根深ネギですが、西日本では葉ネギです。

鰯（ブリ）



ブリは、アジ科の青魚です。良質のたんぱく質や脂質を含み、特に血中のコレステロールや中性脂肪を低下させるとも言われている、IPA や DHA を多く含みます。冬が旬で、脂がのっておいしくなります。

～今月の給食より～

1月12日は、鏡開きにちなんで、おしるこをイメージした、洋風の白玉おしるこパイを提供します。

昨年度も人気がありましたので、レシピを見て、ぜひご家庭でも作ってみてください。お正月に残ったお餅を使ってもOKで、とっても簡単です！



作ってみよう！給食メニュー ～白玉おしるこパイ～

☆材料（4こ分）

- ・パイシート…1枚（大きさによる）
- ・砂糖入りねりあん…40g
- ・白玉団子か小さく切ったもち…8こ

☆作り方

- ①パイシートを解凍して1辺16cm位になるように軽くめん棒で伸ばし、フォークで点々と穴をあけ、4つに切る。
- ②パイシートの真ん中にねりあんと団子を置き、パイシートを生八つ橋のように三角に折って、端をフォークでくっつける。
- ③195℃に余熱したオーブンで、12分程度焼く。

～食器取扱い優秀賞表彰～

12月 食器取扱い優秀賞

3-1 3-3 3-4

2-1 2-2 2-3 2-4

1-1 1-2 1-3 1-4 あじさい

食器を大切にいただき

ありがとうございました

今月もがんばりましょう