

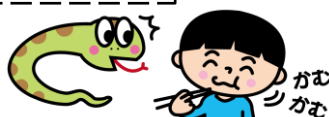
# 1月給食だより

令和 6 年 度 1 月 号  
清瀬市立 清瀬 第 五 中 学 校  
校 長 堀 内 雅 之  
栄 養 士 加 藤 愛 子



今年は巳(へび)年！

へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。



新年あけましておめでとうございます。

今年度も、残すところあと3か月となりました。厳しい寒さが続きますが、3学期は受験、スキー教室を控え、体調を整えておきたい時期でもありますね。一日3食しっかり食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

引き続き、地場野菜をはじめとした旬の食材を取り入れながら、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い致します。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開され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ことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

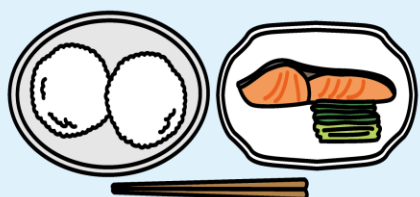
全国学校給食週間の献立は、明治～令和までの学校給食の移り変わりを感じられるような内容になっています。詳しくは1月の献立表をご覧ください。



学校給食の移り変わりを見てみよう！



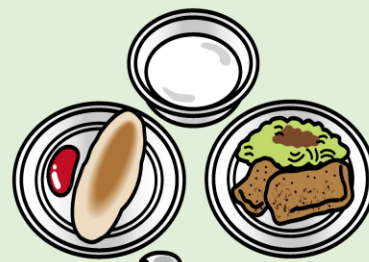
明治22年



私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。



戦後(昭和20～30年代)



支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。



現在



地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。



出典：学校給食 12 月号

## きよせ野菜を味わおう！

学校給食週間中の1月30日（木）は、きよせ野菜たっぷりの献立です。



## 今年も登場！ニンニンパン

学校給食週間中の1月30日（木）、きよせ野菜たっぷりの献立を味わいます。清瀬産の人参をパウダーにして混ぜ込んだ清瀬オリジナルの人参パン。市内の小中学校に名前を募集し「ニンニンパン」と命名されました。人参のほのかな甘みが感じられます。

## 清瀬産の冬野菜がたっぷりの「きよせシチュー」

清瀬産の冬野菜がたっぷり入ったシチューには、野菜の甘みやうまみが出て栄養満点！体が温まります。ニンニンパンと一緒に、清瀬の旬を味わいます。シチューには清瀬産の人参、白菜、ほうれん草が入る予定です。

## 五中でお世話になっている農家の方々



山下さん



岩田さん



清水さん

大根、白菜、人参 など

チンゲン菜 人参

じゃがいも、ピーマン、なす  
きゅうり、大根、人参、ほうれんそう  
白菜、さつまいも、里芋 など

年間を通して美味しいきよせ野菜を届けて下さっている農家さんです。

清瀬産の冬野菜をたっぷり使うことで、野菜の甘みを感じられる優しい味わいのシチューになります。給食のレシピを家庭用にアレンジしたものをご紹介します。

## 作ってみよう！給食レシピ

### 清瀬シチュー

材料（約6～7人分）

- ・とり肉……………200g
- ・玉葱……………小1個
- ・人参……………1/2本
- ・じゃが芋……………中1個
- ・白菜……………150g
- ・ほうれん草… 70g（3株程度）
- ・ｸｰﾙﾄﾞｰｽ……………90g
- ・塩、こしょう……………少々
- ・顆粒コンソメ……………小さじ2
- ・水……………300～400cc（目安）
- ・牛乳……………250cc
- ・小麦粉…30g
- ・バター…30g
- ・粉チーズ…8g
- ・生クリーム…大さじ1

### 作り方

- ① 玉ねぎをスライス、人参、じゃが芋をいちょう切りにする。白菜は短冊切り。ほうれん草はざく切りにして下ゆでしておく。
- ② 玉ねぎを油で炒め、しんなりしたら鶏肉と人参を加えて炒め、材料がかぶるくらいの水を加える。
- ③ あくをとり、鶏肉と人参に火が通ったらコンソメを入れ、白菜とじゃが芋を加えて煮込む。
- ④ 小麦粉とバターを耐熱容器に入れ、600Wのレンジで30秒～1分加熱（バターが溶けるまで）。泡だて器でよく混ぜる。バターが溶けたら牛乳を少しづつ加えて混ぜ、レンジで2分加熱してよく混ぜ、さらに2分加熱してホワイトソースを作っておく。
- ⑤ じゃが芋に火が通ったらクリームコーンとホワイトソースを少しづつ加えて混ぜ、粉チーズ、生クリーム、ほうれん草を加え、塩こしょうで味をととのえる。



材料（約6～7人分）

• とり肉…………200 g

• 玉葱…………小1個

• 人参…………1/2 本

• ジャガイモ……中1個

• 白菜…………150 g

• ほうれん草… 70g（3株程度）

• クリームソース……90 g

• 塩、こしょう…………少々

• 顆粒コンソメ……小さじ2

• 水……………300～400 c c（目安）

• 牛乳……………250 c c

• 小麦粉…30 g

• バター…30 g

• 粉チーズ…8 g

• 生クリーム…大さじ1

春～秋

秋～冬

作り方

⑥ 玉ねぎをスライス、人参、じゃが芋をいちょう切りにする。白菜は短冊切り。ほうれん草はざく切りにして下ゆでしておく。

⑦ 玉ねぎを油で炒め、しんなりしたら鶏肉と人参を加えて炒め、材料がかぶるくらいの水を加える。

⑧ あくをとり、鶏肉と人参に火が通ったらコンソメを入れ、白菜とじゃが芋を加えて煮込む。

⑨ 小麦粉とバターを耐熱容器に入れ、600Wのレンジで30秒～1分加熱（バターが溶けるまで）。泡だて器でよく混ぜる。バターが溶けたら牛乳を少しずつ加えて混ぜ、レンジで2分加熱してよく混ぜ、さらに2分加熱してホワイトソースを作っておく。

⑩ ジャガイモに火が通ったらクリームコーンとホワイトソースを少しずつ加えて混ぜ、粉チーズ、生クリーム、ほうれん草を加え、塩こしょうで味をととのえる。