



1月給食だより

家庭数配付

令和7年1月10日
川崎市立宮内小学校

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。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。本年もよろしくお願いいたします。



今年巳(へび)年!

新しい気持ちで、
おいしく、安全な
給食をつくります!



お知らせ * 1月の給食について *

- 給食目標：「給食について考えよう」
ねらい：給食の歴史を知り、感謝の気持ちをもって食事ができる。
- 14日「かながわ産品学校給食デー」
神奈川県産の米、牛乳、大根、小松菜を使用しています。
- 新献立 10日：「さばのねぎみそかけ」
ねぎをじっくり炒めて甘さを引き出し、みそと合わせます。焼いたさばにみそだれをかけて食べます。
- 季節の食品
大根、キャベツ、ごぼう、小松菜、セロリ、ほうれん草、長ねぎ、白菜、のり



1月22日(水) 校内産大根を活用します。

2年生の畑実行委員さんが育てた大根が収穫の時期を迎え、給食で活用することになりました。詳細を掲載しますのでご確認ください。また、食物アレルギーについては該当のお子さんがないため個別のお知らせはありません。

大根は野菜スープに入ります。



22	水	ごはん ぎゅうにゅう ふたにくとなまあげのいために やさいスープ	
えのきたけについて知り、味わう			
● ごはん	精白米	80	
● 豚肉と生揚げの炒め煮	油	0.8	● 野菜スープ
	豚肉(もも)	20	油
	一味唐辛子	0.005	とり肉(皮なし)
	にんじん	12	にんじん
	じゃが芋	24	塩
	水	24	こしょう
	生揚げ	24	中華スープの素
	砂糖	2	しょうゆ
	しょうゆ	6	えのきたけ
	長ねぎ	16	片栗粉
	片栗粉	1.2	水
	水		にら
			ごま油
			0.5
エネルギー	629	kcal	たんぱく質 26.5 g

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をきっかけに各地に広まりましたが、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。



学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	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。

今月の給食レシピ 紹介コーナー

今回は冬に旬を迎える長ねぎを使った新献立「さばのねぎみそかけ」のレシピを紹介します。長ねぎを油で炒めて甘さと香りを引き立たせ、甘辛のみそだれにして焼いたさばにかけます。

材料 6人分(中学年)

さば(50g程の切身) 6枚

- 【ねぎみそだれ】
 油 小さじ1/2
 長ねぎ 1/2本(みじん切り)
 水 大さじ1と2/3
 赤みそ 大さじ1と1/2
 砂糖 大さじ1強
 みりん 大さじ1/2
 酒 小さじ1

- 【片栗粉】
 片栗粉 小さじ1/2(水で溶く)
 水 小さじ1/2



作り方

- ①フライパンや鍋に油を熱し、みじん切りにした長ねぎを弱火~弱中火でじっくり炒める。
- ②長ねぎにしっかり火が通ったら水から酒までの調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④さばをフライパンやグリルで焼き、ねぎみそだれをのせて出来上がり。

長ねぎの青い部分をが使うと香りが強く大人向けです。白い部分は柔らかく甘いので低学年におすすめです。

ねぎみそだれは、魚以外に肉や卵焼き、ふかしたじゃが芋やおにぎりとも相性がよいです。食パンにみそだれを塗って、溶けるチーズを乗せて焼くと朝食にぴったり!

塩さばを使うとかなり味が濃くなります。お好みでみその量を調整してください。