



給食だより

1月号

さいたま市立桜木中学校

○学校給食週間 24日(火)~30日(月)



学校給食は、明治22年山形県鶴岡市の小学校で始まり、全国に広がっていきました。戦争で中断されましたが、戦後の食糧難で再開をしました。その後当初の栄養補給だけでなく、生涯、健康に過ごしやすい食習慣や知識を身につける『食育』として今日に続いています。

毎日おなか一杯食べられることに感謝し、学校給食の歴史をふり返り、食べることの大切さについてあらためて考えてみましょう。

学校給食週間特別献立

1月24日(火) ○「和食」世界遺産献立
「手巻き寿司 沢煮椀 果物」



和食は伝統的な食文化として、2014年ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

1月25日(水) ○姉妹都市料理 アメリカ編(リッチモンド市 ピッツバーグ市)
「ジャンバラヤ トマトスープ ミックスサラダ オレンジ」

1月26日(木) ○埼玉県の郷土料理
「かてめし きびなごごまフライ 呉汁 くるみあえ」

1月27日(金) ○リクエスト給食
「二色揚げパン 豆腐のスープ 中華和え」

- ・給食の人気メニューといえば「揚げパン」です。
- ・今月はヘルシーな「ごまきび砂糖味」と「きなこ黒糖味」です。

1月30日(月) ○お楽しみ給食
「シーフードスパゲッティー アーモンドサラダ チーズポテト」

手巻き寿司 1/24(火)

<材 料 4人分>

酢飯	米	320g (2カップ)
	水 (1.1倍)	2カップ強
合わせ酢	酢	大さじ3
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ1/2
具	厚焼き卵	太め拍子切 4本
	きゅうり	1/8カット 2本
	イカ	太め拍子切 4本
	しょうゆ	小さじ2
	バター・みりん	適量・適量
	たくあん	短冊切り 60g
	スティックチーズ	4本
	焼き海苔	1/4カット 20枚~



< 作 り 方 >

- ①米は洗い、1.1倍の水に1時間浸し、炊飯し蒸らす。
- ②酢、砂糖、塩を合わせさっと火にかけて合わせ酢を作る。
- ③飯台に①のご飯を入れ、②の合わせ酢を少しずつ加えながらうちわであおぎ酢飯を冷ます。
- ④きゅうりは半分に切り、更に1/4に切りスティック状にする。
- ⑤たくあんは、はさみやすく短冊に切っておく。
- ⑥イカはバターで炒め、仕上げにしょうゆ、みりんを味付ける。
※給食ではキムチ味のイカにでん粉を付けて揚げます。
ご家庭でも具はお好みで工夫してください。
- ⑦市販の厚焼き卵をスティック状に切る。
- ⑧海苔は1/4に切っておく。
- ⑨海苔に酢飯を取り、具を巻いて食べる。