



給食だより 1月号

2019.1.24

さいたま市立桜木中学校

1月24日は給食記念日です。



○学校給食週間

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、生涯を健康に過ごし好まし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。1月24日（木）から30日は全国学校給食週間です。

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(木) ○さいたま市の友好都市料理 **カナダ編(ナナイモ市)**
「**メーフルトースト サーモンシチュー ミックスサラダ**」

1月25日(金) ○埼玉県の郷土料理 **東松山市**
「**東松山焼きとんご飯 ししゃもフライ すまし汁 小松菜とわかめのサラダ**」

1月28日(月) ○埼玉県の郷土料理 **秩父地方**
「**茶飯 鶏肉の塩麴焼き 呉汁 おひたし**」

1月29日(火) ○3年生の生徒が家庭科の授業で考えた給食
「**麦ご飯 さば生姜煮 豚汁 海藻サラダ 果物**」

1月30日(水) ○人気ランキング献立
「**二色揚げパン 豆腐のスープ ツナサラダ**」



東松山焼きとんご飯

1月25日(金)

＜材 料 4人分＞

精白米		2.5 合
酒		小さじ 1
しょうゆ		小さじ 1
豚肉	(小さい角切り)	120 g
にんにく	(みじん切り)	1 かけ
しょうが	(みじん切り)	1 かけ
長ねぎ	(半月)	50 g
りんご	(すりおろす)	20 g
赤みそ		大さじ 1
水		大さじ 1
豆板醤		少々
一味		少々
砂糖		小さじ 1強
しょうゆ		大さじ 1.5
酒		小さじ 1弱
油		適量
ごま油		適量
白ごま	(すりおろす)	適量



東松山では焼きとりと言うと鶏肉ではなく豚肉をさします。焼きとんに数種類の香辛料を効かせた辛みそのだれをつけて食べるのが特徴です。辛みそはそれぞれの家の味があります。

＜作 り 方 ＞

- ①米と調味料を入れて炊く。
- ②油を熱し、にんにく、しょうがを炒め豚肉を炒める。
- ③長ねぎを加え炒める。
- ④りんご、調味料を加え煮る。
- ⑤最後にごま油を加える。
- ⑥炊きあがったご飯に具をのせ蒸らす。
- ⑦ごまを加え、混ぜ合わせる。



東松山市マスコット「まっくん」