

栄養だより

2020年（令和2年）

1月号

貝塚市学校給食会

感謝の気持ちを忘れずに！！

私たちは食べものの“いのち”をいただいて生きています。また、食べものが食事としてみなさんのもとに届くまでには、たくさんの人が関わっています。感謝して食べましょう。

1月24日～30日は

「全国学校給食週間」です！

給食週間は毎日食べている給食について、みんなで一緒に考える週間です。この機会に給食について考えてみましょう。

貝塚市では毎年、給食週間のテーマを決めてとりくみをしています。

今年のテーマ 「世界とつながる料理 2020」

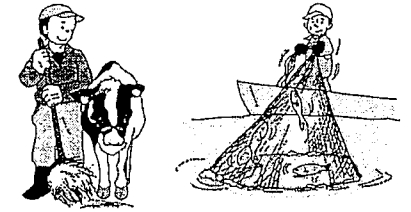
今年は『東京オリンピック』が開催される年です。

そこで、1月24日（金）～30日（木）の給食では、世界の料理を紹介します。料理を通して世界の食文化にふれ、日本の食事や給食の良いところを見直してみましょう。

食べものの命に感謝！



働く人に感謝！

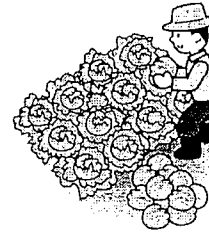


牧場で働く人

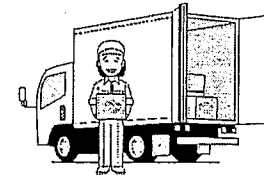
海で働く人

感謝の気持ちを込めて

「いただきます」「ごちそうさま」を言
いましょう！



田や畑で働く人



材料を運ぶ人



工場や市場で働く人



料理をする人



献立を考える人



給食当番

24日（金）

「ごはん・
さばのしょうが煮・
大根の即席漬け」
〔日本〕
日本の伝統的な食事
和食！

27日（月）

「ガパオライス」
〔タイ〕
「バジル」というハーブ
が入った色のきれいな
ごはん！

28日（火）

「三杯鶏」
〔台湾〕
台湾の家庭料理！

29日（水）

「ビビンバ」
〔韓国〕
給食でもおなじみの
韓国料理！

30日（木）

「ポークビーンズ」
〔アメリカ〕
アメリカの家庭料理！

今月の献立より



◇さわらの野菜あんかけ【17日(金)】

<1人分の材料>

さわら	40g
(A)酒	1g
(A)塩	0.2g
(A)こしょう	0.02g
片栗粉	4.8g
揚げ油	4.8g
小松菜	12g
にんじん	12g
たまねぎ	8g
しめじ	8g
土生姜	0.8g
油	0.4g
(B)鶏がらスープ	1.6g
(B)中華スープ	0.4g
(B)水	16g
(C)淡口醤油	2.4g
(C)酒	0.8g
ごま油	0.4g
片栗粉	1.2g

<作り方>

- ① 小松菜は3cmの長さ、にんじんは干切り、たまねぎは薄切り、土生姜はみじん切りにする。しめじは石づきをとりほぐす。
- ② 魚は(A)で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ 油を熱し、土生姜・にんじん・小松菜・たまねぎ・しめじを炒め、(B)を入れ、(C)で味を調える。
- ④ 水溶性片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れて仕上げ、②にかける。



※材料は、給食1人分の可食量(皮や種などを除いた分量)です。作り方は大量調理の作り方になっています。ご家庭で作られる時は、右の表を参考にしてください。

1月のスプーンの日、

10日(金)、20日(月)、23日(木)、
27日(月)、29日(水)、30日(木)です。

《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう!》



◇黒砂糖豆【27日(月)】

<1人分の材料>

炒り大豆	8g
黒砂糖	5g
片栗粉	1g
水	1.2g

<作り方>

- ① 黒砂糖・水を火にかけ、泡が出てきたら大豆を入れからませる。
- ② 片栗粉を少しずつ振り入れながら表面にまぶす。



計量カップ・スプーンによる食品の重量表(g)

計量器 食品名	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)
水 酢 酒	5	15	200
醤油 みりん みそ	6	18	230
砂糖 (上白糖)	3	9	130
食 塩	6	18	240
小 麦 粉	3	9	110
片 栗 粉	3	9	130
トマトケチャップ	5	15	230
ウスターソース	6	18	240
油	4	12	180