

2013年(平成25年)

えいようだより 1月号

貝塚市学校給食会

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。これは、給食の目標や役割について

考え、理解や関心をたかめてもらう週間です。

《学校給食の歴史》

1889年(明治22年)



山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持って来ることができない子どもたちの

ために、おにぎり、塩鮭、漬物を出したことが学校給食の始まりだと言われています。

1944年(昭和19年)ころ

戦争のため食べるものが少なくなり、学校給食は一時中断されました。

1946年(昭和21年)

外国から送られてきた小麦粉や脱脂粉乳などを使って、再び学校給食が始まりました。

再開されたことを記念して、1月24日が給食記念日になりました。そして、この日から30日までの1週間を学校給食週間とし、毎年各地でいろいろなとりくみが行われています。

まいにち 毎日の給食は、たくさんの人たちの手によって作られています。



野菜を育てる人



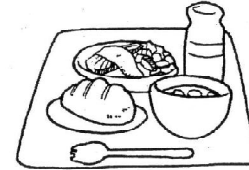
米や小麦を育てる人



牛や豚やにわとりを育てる人



牛を育てて牛乳をしぼる人



パンを焼く人



給食当番の人



給食を作る人



食べ物を運ぶ人



献立を考える人

貝塚市の給食週間のテーマ

食事のマナーを考えよう

1月24日(木) 「よい姿勢で食べよう」

1月25日(金) 「魚を上手に食べよう」

1月28日(月) 「はしを上手に使おう」

1月29日(火) 「感謝の気持ちこめてあいさつをしよう」

1月30日(水) 「よくかんで食べよう」

毎日の給食を通して、食事のマナーについて考えましょう。



今月の献立より

◆焼きビーフン【9日（水）】

〈1人分の材料〉

ビーフン	20g
豚肉	10g
〔むきえび	10g
酒	0.5g
キャベツ	3.5g
にんじん	10g
たけのこ水煮	10g
にら	2g
土しょうが	1g
干しいたけ	0.8g
ラード	0.6g
〔酒	1g
ソース	5g
中華スープ	0.5g
ごま油	0.5g
塩	少々
こしょう	少々

〈作り方〉

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。ビーフンはゆでておく。むきえびは酒をふりかけておく。にんじんは干切り、キャベツとたけのこは短冊切り、にらは3cm、土しょうがはみじん切りにする。干しいたけはもどして細切りにする。
- ② ラードを熱し、土しょうが、豚肉を炒め、塩、こしょうをし、にんじん、しいたけ、たけのこ、えび、キャベツの順に炒める。
- ③ にら、ビーフンを加え、手早く炒め、調味料で味を調える。
- ④ 最後にごま油を入れて仕上げる。



※材料は、学校給食(大量調理)で、1人分のもので、作り方も給食の作り方になっています。ご家庭で作られるときは、調味料や水などは加減してください。計量カップ・スプーンを使われるときは、右の表を参考にしてください。

◆きのこスパゲッティ【21日（月）】

〈1人分の材料〉

スパゲッティ	25g
塩	少々
ベーコン	20g
玉ねぎ	40g
にんじん	5g
ピーマン	3g
しめじ	8g
えのきたけ	6g
生しいたけ	5g
バター	1g
油	0.5g
濃口醤油	1.5g
塩	少々
こしょう	少々

〈作り方〉

- ① ベーコンは2cm、玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンは干切りにする。しめじはほぐし、えのきたけは半分に切り、生しいたけは細切りにする。
- ② たっぶりの熱湯に塩を入れ、スパゲッティをゆでる。
- ③ バターと油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、しいたけ、えのきたけの順に炒める。
- ④ 調味料を加え、ゆでたスパゲッティを入れ、味を調える。

計量カップ・スプーンによる食品の重量表（g）

食品名	計量器	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