



# しょくいく だより

令和7年度  
第10号  
京都府立舞鶴支援学校

1月24日～30日は全国学校給食週間です。学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健やかな成長、発達を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を育みます。

いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。

## し 知っているかな 学校給食の歴史

### がっこうきゅうしょくはじ 学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まつたとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。



### だつしふんにゅうなに 脱脂粉乳って何？

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受けて再開することができました。



1月26日（月）～30日（金）の給食では、大阪・関西万博の参加国メニューを提供します。世界のグルメを食べることで、世界の食事や普段の食生活に興味関心をもつことを目的としています。

### 26日（月）アメリカ

ジャンバラヤは、アメリカの炊き込みごはんの1種です。肉や野菜を具材にチリパウダーなどを使いスパイシーな味付けのごはんです。

チョップドサラダは、ニューヨーク生まれのサラダです。



### 27日（火）ベトナム

バインミーは、フランスパンにハムやなます等を挟むベトナムのサンドwichです。給食ではコッペパンで再現します。

フォーは、米粉で作った麺のことを言います。スープに入れて食べます。



### 28日（水）日本

ユネスコ無形文化遺産にも登録されている和食の献立です。今が旬のサバやブロッコリーを使った献立になっています。デザートのたい焼きは、明治時代から日本で親しまれている和菓子です。



### 29日（木）イタリア

ボロネーゼは、ひき肉、にんじん、玉ねぎ等と一緒に煮込んだトマトソースです。

イタリアンサラダは、チーズや色とりどりの野菜を使ったサラダです。



### 30日（金）中国

中華料理は、日本でもなじみのあるものが多いです。給食では、なかなか登場しない酢豚の献立です。角切りした肉を油で揚げて、にんじん、玉ねぎ、ピーマン等の野菜を炒めて甘酢で絡めた料理です。



# 作ってみませんか！給食人気メニュー

## 手作りハンバーグ（4人分）



### （材 料）

合挽ミンチ	160g
木綿豆腐	1/4 丁
玉ねぎ	1/2 玉
パン粉	大さじ4
塩	少々
こしょう	少々
トマトケチャップ	適量
とんかつソース	適量

### （分 量）

### （作 り 方）

- ①玉ねぎをみじん切りにして、電子レンジで30秒程温める。
- ②ボウルに合挽ミンチ、木綿豆腐、①の玉ねぎを冷ましたもの入れてよくこねる。
- ③②にパン粉、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ④成形をしてフライパンで焼く。
- ⑤★の調味料を混ぜ合わせたソースをかけて完成。

給食では、豆腐を入れることで大量に作っても固くなりにくいハンバーグにしています。

大人気のメニューで、残食がほとんどないハンバーグです。

## 元気もりもり丼（具）（4人分）



### （材 料）

豚モモ肉スライス	200g
しょうが	適量
にんにく	適量
料理酒	小さじ2
サラダ油	適量
玉ねぎ	1玉
にんじん	1/2本
小松菜	1/2束
砂糖	小さじ1
料理酒	小さじ1
みりん	大さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ1・1/2
片栗粉	適量

### （分 量）

### （作 り 方）

- ①豚肉をボウルに入れ、しょうが、にんにく、料理酒につけ込む。
- ②玉ねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、小松菜はざく切りにする。
- ③小松菜をゆでる。
- ④フライパンに油をひいて、①の豚肉を炒める。色が変わったら、玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- ⑤豚肉と野菜に火が通ったら、★の調味料を加える。
- ⑥⑤に③の小松菜を加え、水で溶いた片栗粉でとろみを付けて完成。ごはんにのせて食べてください！

肉も野菜もたっぷり摂れる名前の通り、元気がもりもり出る丼です。子どもも大人も食べやすい味付けなので家族みんなで食べられます。