

* 給食だより *

長岡京市立長岡第五小学校

令和6年1月

給食週間特別号



日本全国の味を楽しもう～第3弾

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。長岡第五小学校では、1月22日～1月26日に実施します。

この期間は、日本全国の郷土料理・ご当地グルメなどが登場します。郷土料理とは、その土地でたくさん収穫できるものを上手に活用して、独自の調理方法などで作った食事のことです。古くからその地域の人に愛され、大切に守りながら、受け継がれてきました。ぜひ、みなさんへ給食を通して、日本各地の特色を学びながら、次の世代につなげていってほしいと思います。また、学校給食の意義や役割を知り、学校給食に関わる人たちに、日頃の感謝の気持ちを伝えられる1週間にしましょう。

1月22日(月)
おおさか府
大阪府



- ◆かやくごはん
- ◆牛乳
- ◆焼きそば風炒め
- ◆肉吸い

肉吸いはお笑い芸人がうどん屋さんで「肉うどんのうどん抜きで！」と注文したことから有名になったそうです。焼きそば風炒めは、大阪のソース文化を皆さんに感じてもらうために作りました。大阪の食い倒れと呼ばれるほど食べ物にお金と情熱をかける大阪のご当地料理を味わって食べてくださいね。

1月23日(火)
とくしまけん
徳島県



- ◆コッパン
- ◆牛乳
- ◆フィッシュカツ
- ◆さつまいもスープ
- ◆みかん

徳島県は年間を通じて暖かく、豊かな自然に恵まれているため、多くの食べ物が生産されています。「さつまいも」は徳島県鳴門市の名産品のひとつとしても有名です。徳島県内の限られた地域で栽培されたものが「なると金時」と呼ばれ、人気があります。フィッシュカツは、魚のすり身にカレー粉などで味をつけ、衣をつけてフライにしたものです。徳島県では「カツ」というと、このフィッシュカツを指すそうです。

1月24日(水)
ながのけん
長野県



- ◆野菜菜ごはん
- ◆牛乳
- ◆おいだれ焼き鶏
- ◆糸寒天のスープ

おいだれ焼き鶏は長野県のご当地料理です。串にさした焼き鶏に、たれを後から「追って」かけることや、んにくをたっぷり使ったたれが「おい」しいことから「おいだれ焼き鶏」と名前がつけました。郷土食の野菜菜漬けや、冬の気候を利用して作られる特産品の寒天も使いました。

1月25日(木)
みやぎけん
宮城県



- ◆ごはん
- ◆牛乳
- ◆サメの電田揚げ
- ◆ひじきのそぼろ煮
- ◆おくずがけ

宮城県では、フカヒレを作るために昔からサメがたくさん水揚げされています。ヒレを取った後のサメはすり身にしてかまぼこなどに加工される他、スーパーなどでも売られているそうです。「おくずがけ」はお彼岸やお盆に食べられる精進料理で、豆腐や油揚げなどの大豆製品と野菜がたくさん入っています。とろみがついているので冷めにくく、寒い地域で温かい汁ものを食べるための工夫がされています。

1月26日(金)
かごしまけん
鹿児島県



- ◆鶏飯
- ◆牛乳
- ◆切干大根の炒めナムル
- ◆鶏だしスープ

鹿児島県は、温暖な気候や広大な畑地に恵まれており、鹿児島黒牛、黒豚、黒さつま鶏など、畜産が盛んです。その他にも、さつまあげやお茶、そらまめなどの特産物がたくさんあります。また、ギネスブックにも載っている桜島だいごんは、鹿児島県の伝統野菜の1つです。鶏飯は、奄美大島地方の郷土料理です。蒸した鶏肉のささみ、椎茸、錦糸卵、ネギ、パパイヤの漬物などの具材をご飯の上に盛り付け、鶏ガラスープをかけて食べるお茶漬けのような料理です。

新年 明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしく願いたします。
3学期はより楽しい給食の時間が過ごせるよう、工夫をしていきたいと思っています。
また、6年生はリクエスト献立も考案中ですので、お楽しみに！



昨年11月21日に育友会主催のもと、給食試食会を実施しました。
1年生・転入生の保護者の方々を対象とし、約60名のご参加がありました。
アンケートにいくつか質問が寄せられていましたので、ここで紹介させていただきます。

Q: 栄養バランスを考えながらのメニュー作りは大変ですか？

A: 学校給食の栄養管理は、学校給食法の「学校給食摂取基準」に基づいて行っています。家庭での食事で不足していると思われる栄養素を、給食で補う工夫も必要とされています。栄養バランスはもちろん、予算面も考慮した献立作成が求められるため、その両方を満たすことへの大変さは感じています。

Q: お肉が柔らかいように感じましたが、何か付けていますか？

A: 鶏肉に塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉・片栗粉をまぶして揚げているだけなので、特別に何か付けているということはありません。
調理員さんの揚げ方が上手なのだと思います。

Q: スープがあるときもスプーンは使わず、お箸で食べるのですか？

A: 「カレー+フルーツのヨーグルトあえ」の組み合わせのときはスプーンのみつけています。それ以外のときは、食育の観点からお箸をつけるようになっています。ただし、マーボー豆腐など、お箸だけでは食べにくいようなときは、両方つけています。
また、献立によって低学年だけスプーンをつけることもあります。

Q: 調味料はどこのものか気になりました。本物の調味料を使っただけだと嬉しいです。塩も天日塩だと減塩しなくても大丈夫と思いました。

A: 調味料含め、給食で使用する食材料については、乙訓独自の厳しい基準を満たしたもののみ、二市一町共通で使用しています。
なるべく添加物の少ないものや国産のもの、無農薬・減農薬のものを選ぶ

Q: 子どもが給食のちくわ料理が大好きなので、レシピが知りたいです。

A: ちくわ料理、確かに子どもたちから人気です！ 一品ご紹介します。

※ちくわのチーズいそべ揚げは、ちくわを4等分したものを
1・2年生は1つ、3年生以上は2つ付けです。
下のレシピは3年生以上で計算しています。

ちくわのチーズいそべ揚げ(4人分)



《材料》

ちくわ(長めのもの) 2本
小麦粉 大さじ4
青のり 0.5g
粉チーズ 大さじ1
水 大さじ3
揚げ油 適宜

《作り方》

- ①ちくわは1/4(縦・横それぞれ半分)に切っておく。
- ②小麦粉・青のり・粉チーズ・水で硬めの衣を作る。
- ③ちくわに②の衣をつけて油で揚げる。(160℃ 4~5分)