

# 給食だより 1月

令和5年1月20日  
横浜市立根岸小学校  
校長 杉山真理子  
栄養職員 佐藤 美奈里

新年あけましておめでとうございます。今年度の給食も、残り38回です。本年も安全でおいしい給食を届けられるよう、給食室一同努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

## 学校給食の移り変わり

1月24日～30日は全国学校給食週間です。学校給食の始まりは、明治22年山形県の忠愛小学校で、生活に苦しむ家庭の子どもたちを対象に昼食を出したことが始まりです。以来120年余りが過ぎ、不足する栄養を満たすための食事だった給食も、自分の健康のために適切な量を考えたり、食事のマナーなどを考えて食べたりする給食に変わっていきました。

明治22年  
(1889)

塩ざけ



おにぎり



菜の漬物

山形県の忠愛小学校で提供された日本で初めての学校給食です。

昭和22年  
(1947)



トマトシチュー



脱脂粉乳

戦後の給食です。海外からの支援物資(脱脂粉乳など)を使って作られていました。

昭和27年  
(1952)

コッパパン

ジャム

くじら肉は貴重な栄養源として給食にもよく登場していました。



せんきゃべツ



くじらの竜田揚げ

昭和40年  
(1965)

黄桃

甘酢あえ

牛乳

チーズ

ソフトめん

カレーあんかけ

ソフトめんが登場し脱脂粉乳が牛乳に切り替わりました。

昭和52年  
(1977)

バナナ

塩もみ

牛乳

カレーライス

スープ

学校給食制度に米飯が正式に導入されました。



## 1月の献立について



○日本の伝統的な食文化を伝えるために、正月料理を取り入れました。

(白玉ぞう煮、なます)

○給食週間にちなんだ献立を取り入れました。

- ・給食の歴史を伝える献立 (セルフおにぎり)
- ・横浜に関わりの深い献立 (すき焼き風煮)
- ・給食に関わる人に感謝の気持ちを持てる献立 (とんカツ)

○冬に美味しい旬の献立を取り入れました。

(ぶり、たら、ブロッコリー、ほうれんそう、こまつな、ごぼう、はくさい、しゅんぎく、だいこん、みずな、ぼんかん、ゆず)



## 今月の給食レシピ

今月は、根岸小大人気メニューの一つ、ツナそばろのレシピを紹介します。給食だよりにレシピを載せてください！とリクエストをいただきました。にんじんや凍り豆腐も入るので、栄養バランスの良い一品です。缶詰を使ってお手軽に作れますので、ぜひご家庭でもお試しください。

### ツナそばろ

材料	分量 (4人分)
ツナ油漬缶	1缶
ツナ水煮缶	1缶
凍り豆腐 (薄切り)	12g
にんじん	20g
しょうが	少々
◆しょうゆ	小さじ1
◆砂糖	小さじ1.5
◆みりん	小さじ1
◆酒	小さじ1
水	大さじ2

#### 作り方

1. ツナ油漬、水煮缶をボールにあける。
2. にんじん、しょうがをみじん切りにする。
3. 凍り豆腐を水 (分量外) で戻し、絞る。
4. 鍋に水、調味料、にんじん、しょうがを入れ、煮立たせる。煮えたらツナ、凍り豆腐を入れて炒る。

凍り豆腐をよく絞ると  
味が染みて美味しいです！

