

# 1月給食だよ

令和6年1月23日  
江戸川区立東葛西小学校  
栄養士 直子

学校では1年のまとめとなる3学期が始まっています。本年も安全でおいしい給食を作ってまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

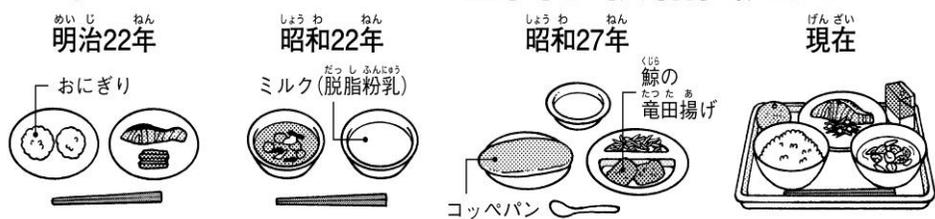
1学期は全国学校給食週間があります。これを機に身近な給食の役割について考えてみましょう。

## 給食は美味しい教材!!

給食は美味しい食事で成長を支えるだけでなく、望ましい食生活や食事のマナーなどを身につけたり、行事食や郷土料理を通して、地域の文化を学んだりすることができます。



### 1月24日から30日は全国学校給食週間です



学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。その後、さまざまな歴史を経て、今に至っています。学校給食が食べられることに感謝していただきましょう。

給食の思い出を聞かせてください

学校給食は長く続いていて、保護者の方も食べてきた人が多いと思います。好きだった献立や印象深い出来事などをぜひ家族で話し合ってみてください。

## 12月22日(金)はセレクト給食でした!

2学期の給食最後の日、12月22日(金)にセレクト給食を行いました。  
共通メニュー：カレーピラフ、牛乳、ABCスープトマト風味

ツリーランチ：ローストチキン、チョコケーキ  
スターランチ：フライドチキン、チーズケーキ  
で行いました。



結果は、ツリーランチが71%、スターランチが29%でした。当日は、朝から楽しみにしている様子があちらこちらで見られました。給食の残りもほとんどなく、楽しい給食時間になったようです。

## ~ジャンボ揚げぎょうざ~ 1月24日(水)に登場します

【材料 4人分】

ごま油	少々
にんにく	少々
しょうが	少々
豚ひき肉	60g
ねぎ	40g
キャベツ	80g
にら	20g
塩	1.8g
さとう	0.4g
でん粉	6g
水	12g
小麦粉	少々
水	少々
ぎょうざの皮	4枚
揚げ油	適量

【作り方】

- ①野菜はすべてみじん切りにする。
- ②キャベツはサッとゆでて、水気をしっかり切る。
- ③ごま油でひき肉を炒め、ねぎ、野菜、その他の材料も加え炒める。調味料を加え、水溶きでん粉でとろみをつけて、具を作る。
- ④ぎょうざの皮で具を包み、少量の水で溶いた小麦粉をのりにしてつけ、ぎょうざの形にする。
- ⑤ぎょうざを170℃の油で揚げる。

