

1月 給食だより

令和4年12月22日
上越市立名立中学校

今年1年ありがとうございました。
よいお年をお迎えください。

年末年始を迎えます。クリスマス、年越し、お正月とイベントがたくさんあります。規則正しい生活とバランスのよい食事で、健康に過ごしましょう。

1月23～27日は学校給食週間です

学校給食週間は、戦後、日本で学校給食が再開されたことを記念して、実施されている給食行事です。今年度は、「食べて学ぼう 上越の偉人」をテーマとしました。登場する偉人は、下記のとおりです。

- 23日(月) ～小説家 童話作家～ 小川未明
- 24日(火) ～児童文学作家～ 杉みきこ
- 25日(水) ～日本画家～ 小林古径
- 26日(木) ～日本近代郵便創設者～ 前島 密
- 27日(金) ～発酵・醸造研究者～ 坂口謹一郎

上越の偉人にちなんだ献立には、できるだけ上越の特産物や地場産物を取り入れました。「偉人の功績」と「ふるさとのよさ」を、給食を味わいながら感じてもらえたらと思います。

冬の野菜は甘い？

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないように、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」があります。秋に収穫した野菜を畑に置いておき、雪の中に保存しておき、出荷するとき掘り出します。雪の中は、0℃の状態を保たれます。野菜自身の持つでんぷんを糖分に分解し、凍結しないようにするため、糖度が増します。冬ならではの、野菜の甘味、味わってください。



1月の献立より

給食おすすめレシピ紹介



ミソストローネ

11日(水)の献立。
みそ味の洋風スープです。

【材料 (1人分)】	【作り方】
・ベーコン 15g	① ベーコンは、1cm幅に切ります。
・にんにく 少々	② にんにくは、みじん切りにします。
・サラダ油 少々	③ にんじんは、短冊切りにします。
・にんじん 10g	④ 大根は、さいの目切りに、下ゆでします。
・大根 20g	⑤ 白菜は、色紙切りにします。
・白菜 20g	⑥ サラダ油で、にんにく、ベーコン、にんじんと順に炒め、水を入れて煮ます。
・いんげん豆水煮 10g	⑦ 大根、白菜を加えて煮ます。
・トマト缶 20g	⑧ いんげん豆水煮、トマト缶を加えます。
・コンソメ 少々	⑨ コンソメ、みそ、こしょうで調味して、できあがりです。
・みそ 4g	
・こしょう 少々	



給食版さかきん発酵鍋

27日(金)の献立。
上越の新たな名物です。

【材料 (1人分)】	【作り方】
・にんじん 10g	① にんじん、大根は、短冊切りです。
・大根 20g	② 白菜は、そぎ切りにします。
・白菜 40g	③ えのき茸は、半分の長さに切ります。
・えのき茸 10g	④ 長ねぎは、斜め切りにします。
・めぎすつみれ 20g	⑤ 昆布を水に漬け、弱火で煮て、昆布だしをとります。
・長ねぎ 10g	⑥ 沸騰したお湯に、かつお節を加え、かつおだしをとります。
・鶏がらスープ 少々	⑦ 昆布だしとかつおだしを合わせ、酒粕を加え、軟らかくして、溶かします。
・かつお節 3g	⑧ 野菜を加え、沸騰したら、めぎすつみれを加えます。
・だし昆布 1g	⑨ 鶏がらスープ、みそで味を付けて、できあがりです。
・みそ 8g	
・酒かす 5g	