

食育だより

令和7年1月

さいたま市立川通中学校給食室

1月の目標：給食を通して食について考え、感謝の気持ちを表そう



あけましておめでとうございます。
2025年が皆さまにとって、
健康で笑顔あふれる1年になりますように。



1月10日（金）～17日（金）は川通中の「給食週間」です

学校給食は明治22年に山形県鶴岡市で始まって以来、各地に広がっていきましたが、戦争の影響により中断されました。戦後、再開を求める声が高まり、昭和22年より再開されたことを記念し、「学校給食週間」が1月に制定されました。給食に対して理解・関心を高めるため全国で取り組まれています。本校は、1月10日（金）から17日（金）に「給食週間」を実施します。

今年度のテーマは「世界の料理を楽しもう！～世界食べ歩きの旅～」です 岩槻ヨロ研カフェの新妻シェフによるシェフ給食も実施します



給食週間は、毎年テーマをもって取り組んでいます。日本各地の郷土料理、本に登場する料理に取り組んできましたが、今年度は世界の料理を楽しみましょう！世界各国に旅行に出かけたつもりでめしあがれ♥

また、初日は地元、岩槻人形会館のお隣にある「岩槻ヨロ研カフェ」の新妻シェフが、川通中の献立を考え、作ってくれる「シェフ給食」を実施します。プロのイタリア料理シェフが作る、地元ヨーロッパ野菜をたっぷり使ったイタリアンとシェフとの交流を楽しみましょう！今回は川通小学校とコラボして、同じメニューでシェフ給食を実施します。川通小は1月16日（木）の実施です。兄弟がいる人は家で話してみてくださいね。

日にち/国名	献立	紹介
1月10日 (金) イタリア 共和国   シェフ給食	パン・牛乳 チーマディラーパ とアンチョビのコンキリエ カッスーラ川通スペシャル ピーツのティラミス  チーマディラーパ  コンキリエ	チャオ！（イタリア語でこんにちは）初日はイタリアへ出かけましょう。日本からイタリアの首都ローマまでは飛行機で16時間。イタリアでは小麦粉で作られたものは全て「パスタ」と呼びます。その種類はなんと！650種類！「コンキリエ」は見た目通り、貝殻という意味のパスタです。ヨーロッパ野菜の菜花「チーマディラーパ」といわしの塩漬けの「アンチョビ」と合わせて料理します。「カッスーラ」は、ソーセージとヨーロッパ野菜の黒キャベツ「カーボロネロ」のトマト煮込みです。そして、デザートは綺麗なピンク色をした「ピーツのティラミス」です。レストランのようなメニューカードも1人1枚お渡しします。ボナペティート！（イタリア語でめしあがれ）
1月14日 (火) インド 共和国 	ナン・ラッシー ムルグマッカーニ アチャール 	ナマステー！（ヒンディー語でこんにちは）2日目はインドへ！日本からインドの首都ニューデリーまでは飛行機で9時間。インドの人口は、2024年に中国を追い越して、14億4170万人、世界1位になりました。（ちなみに日本の人口は1億2000万人です）言葉は21の公用語があります。インドと言えば、世界遺産のタージマハルや民族衣装のサリーが思い浮かびますね。そして、インドの料理と言えばスパイスたっぷりのカレー！日本でもおなじみのムルグマッカーニ（バターチキンカレー）を給食では作ります。ナン・ラッシー・インドのピクルス「アチャール」と一緒にめしあがれ。

<p>1月15日 (水) フィリピン共和国</p> 	<p>ごはん・牛乳 チキンアドボ ソータンホンスープ トゥロン</p> 	<p>マガンダンハボン！（タガログ語でこんにちは）3日目は英語のグレン先生の故郷フィリピンへ向かいます。日本から首都のマニラまで飛行機で4時間35分。7000以上の島々で構成される国です。給食では、フィリピンを代表する家庭料理「チキンアドボ」、バナナの春巻き「トゥロン」、春雨スープの「ソータンホンスープ」を紹介しします。グレン先生に質問しました。フィリピンのお気に入りの場所は？…「ボラカイ島です。白い砂浜と青い海が美しい島です。」フィリピンのお気に入りの料理は？…「シニガン」です。酸っぱいスープで、日本のお味噌汁のようによく食べます。</p>
<p>1月16日 (木) 大韓民国</p> 	<p>ごはん・韓国のり・牛乳 いかチヂミ チャプチェ 豆腐チゲ</p> 	<p>アンニョンハセヨ！（韓国語でこんにちは）4日目は隣の国韓国です。首都のソウルまで日本から2時間40分まで到着します。（沖縄までかかる時間と変わりません。）面積は日本の1/4です。K-POP や韓国ドラマ、流行したチーズホットクや生ドーナツ等韓国料理が好きな人も多いのではないのでしょうか？給食では、ごま油と塩を使った「韓国のり」、韓国のお好み焼き「チヂミ」、さつまいもでん粉で作られた黒っぽい春雨と牛肉の炒め物「チャプチェ」、そして韓国料理には欠かせないキムチを使った「豆腐チゲ」。王道の韓国料理をめしあがれ♥</p>
<p>1月17日 (金) スペイン王国</p> 	<p>パエリア・牛乳 トルティージャデパタタス オーロラソース添え ソパデアホ</p> 	<p>オラ！（スペイン語でこんにちは）最終日はスペインに出発！スペインの首都マドリッドまでは日本から飛行機で17時間です。スペインと言えば、フラメンコや闘牛、1882年から100年以上、今も作り続けているガウディ建築の「サグラダファミリア」等が有名ですね。レアルマドリッドやFCバルセロナ等サッカーの人気チームが思い浮かぶ人も多いかもしれません。給食では、スペイン料理を代表する平たいパエリア鍋で作るごはんの「パエリア」、じゃがいもが入ったスペイン風オムレツの「トルティージャデパタタス」、そして、にんにくをたっぷり使ったスープ「ソパデアホ」を紹介しします。「アホ」はスペイン語で「にんにく」を意味します。</p>

世界の料理作ってみませんか？

スペイン風オムレツオーロラソース添え（トルティージャデパタタス）



材料(20 cmフライパン1個分)

卵4個 じゃがいも2個
玉ねぎ1/2個
オリーブオイル大さじ5
塩・こしょう少々
ケチャップ・マヨネーズ適宜
(オーロラソースはお好みで)

作り方

- ① 玉ねぎは1cm角切り、じゃがいもは1cm角切り（水にさらさない）にします。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎを艶色になるまで弱火でじっくり炒めます。じゃがいもを加えて軽く混ぜ、フタをして加熱します。時々フタを開けてかき混ぜながら、芋に火が通るまで加熱します。火が通ったら、塩こしょうで濃めに味付けします。（5分位目安）
- ③ 大きめのボールに卵を割って混ぜ、②の材料をボールに加えて混ぜます。
- ④ 元のフライパンに③を戻しフタをして5分ほど焼きます。片面が焼けたら、大きめの皿に一気にひっくり返して、フライパンに戻して3分ほど焼きます。良い焦げ目がついたら完成です！

給食物資納入業者選定委員会を実施しました

12月17日（火）にPTA会長にも参加していただき、給食物資納入業者の1年間の納品状況を確認し、契約を来年度も継続するか検討する会議「給食物資納入業者選定委員会」を実施しました。R7年度4月より地場産物を取り扱う業者さんを1社追加することになりました。地場産物をさらに給食の献立で活用していきます。

令和7年度の給食について

アレルギー等の理由により牛乳や給食を停止したい方、牛乳や給食を停止していたけれど再開したい方、支払いの銀行口座を変更したい方等は学校までご連絡ください。

連絡先 川通中学校 048(799)1061
担当 栄養教諭古澤

