

1月 給食だより

令和8年1月
つくばみらい市立学校給食センター
住所：つくばみらい市中原1 1
TEL:0297-52-2338
FAX:0297-52-2036

新しい年が始まりました。

本年も安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、
給食センター職員一同で取り組んでまいります。

給食だよりでは、食に関する様々な情報をお伝えします。

本年もよろしくお願いいたします。



**1/24～1/30 は
「全国学校給食週間」です**

学校給食

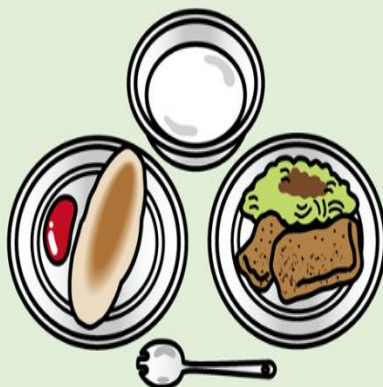
の移り変わりを見てみよう!

明治22年



私立忠愛小学校（現在の山形県鶴岡市）
で出した食事が、学校給食の始まりといわれている。

戦後（昭和20～30年代）



栄養不足を改善するため、支援物資の脱脂粉乳・缶詰・小麦粉などを使った給食。

現在



栄養素のバランスが考えられ、地場産物・旬の食材・行事食などを取り入れた給食。食育の一環として行われている。



カレー南蛮汁(ソフト麺スープ)

Aブロック27日

Bブロック26日

《材料》 小学校3～4年生×4人分

鶏こま肉	50g
しょうが(すりおろし)	少々
にんにく(すりおろし)	少々
油	適宜
玉ねぎ(薄切り)	80g
にんじん(せん切り)	50g
ほうれん草(2～3cm)	50g
ねぎ(小口切り)	50g
なると(2～3mm)	30g
かつおだし汁	400～500 ml程度
カレールウ	35g
塩	少々
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	大さじ1

《作り方》

- ① 鍋に油を熱し、鶏こま肉をしょうが・にんにくと一緒に炒める。
- ② ①にかつおだし汁を加えて煮立たせ、玉ねぎ・にんじん・下ゆでしたほうれん草・ねぎ・なるとを加えて加熱する。
- ③ ②にカレールウを加えて溶かし、塩・しょうゆで調味する。
- ④ 分量外の水で溶いた片栗粉を③加えてとろみをつける。

※カレールウ等の調味料は、商品によって含まれる食塩量が異なります。調味料は一度に全量を入れずに、味を確認しながら量を調整してください。



こちらのレシピはクックパッドに掲載予定です。
ぜひ、ご覧ください。(2月上旬掲載予定)



【小中学生の給食費について】

1月の引き落としは、ありません。次回は2月2日(月)です。
引き落とし日の2～3日前までに銀行口座の残高をご確認いただき、
未納のないよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

【献立予定表について】

市ホームページ等でご確認ください。