



# 給食新聞

鎌倉支援学校 給食係 令和8年1月発行

冬休みが終わり、新しい1年が始まりました。2026年もおいしく食べて元気に過ごせるように、「食」の時間を大切にしていきましょう。

## 給食週間が1月26～30日に実施されます！

給食週間では11月26～28日に行った「給食総選挙」で投票数の多かった上位3つの料理が登場します。また、今年度の「かながわ学校給食夢コンテスト」にて本校生徒が「おもいやりあふれる夢のメニューで賞」を受賞し、その献立を再現した給食を実施します。

### 給食週間中の献立紹介

#### ●1月26日(月) 給食総選挙3位「麻婆豆腐」

本校の麻婆豆腐の味の決め手はテンメンジャンという、中国の色の黒い甘みそです。このメニューの時は、ご飯にかけて丼にして食べている人もいますね！



#### ●1月27日(火) かながわ学校給食夢コンテスト受賞献立

受賞した献立は「梅しらすいかめし、わかめときゅうりの酢漬け、トマトとブロッコリーのサラダ、豚汁」でした。見た目や栄養、味のバランスが良く考えられている素敵な献立ですね。給食ではいかに一匹ずつご飯を詰めて煮る時間がないため、梅しらすご飯の上に甘辛く煮たいかをトッピングした、「詰めない梅しらすいか飯」で再現しました。また、副菜には塩分量を考えてサラダを取り入れました。今の季節は生のトマトが手に入りづらいこともあり、トマト缶をドレッシングに使用したサラダにしました。受賞した献立からアレンジしていますが、みんなで味わって受賞をお祝いしましょう！



#### ●1月28日(水) 給食総選挙2位献立「鶏肉のから揚げ」

本校は揚げ物機がないため、鶏肉に衣と油を絡めてオーブンで焼いて作ります。給食で提供するとから揚げだけは残りがない・・・という人気メニューなので、1位では？という予想がありましたが、驚きの2位でした。



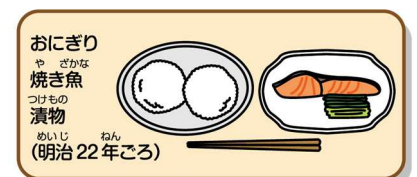
#### ●1月29日(木) 給食総選挙1位献立「スパゲティミートソース」

から揚げや定番人気のカレーライスではなく、1位になったのは予想外の結果でした。本校のミートソースの特徴は、ちょっと甘めの味付けに、こっそり大豆ミートを忍ばせて栄養価をアップさせています。



#### ●1月30日(金) 昔の給食

明治22年に山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが学校給食の始まりです。その当時の献立は、「おにぎり、焼き魚、漬物」といったものでした。この日はそれを再現した献立にしました。給食の始まりを知って味わってもらえたらと思います。



## 食に関する絵本の読み聞かせ

昨年度の給食週間に引き続き、今年度もお昼休みの時間帯に、高等部の生徒が「食に関する絵本」の読み聞かせを行います。今年度はどんな絵本が登場するのでしょうか？参加してみてくださいね。



## 展示コーナー

旬の野菜や食べ物の模型、給食調理で実際に使っていた調理器具などの展示を行います。見るだけでなく、実際に触ることができるので、硬さや重さなどを体感してもらえたらと思います。



## ポイント上位クラスの発表！

1 学期から 2 学期にかけて、給食時間の読み物「給食ニュース」にあるクイズに答えてポイントを集めるという活動を行ってきました(クラスごとの任意参加の取り組み)。ポイントを集計した結果は以下の通りでした。



**1 位 高A1年      2 位 高B1-1      3 位 中1・2年**

これらのクラスにはちょっとした特典を渡しました。今月の 1 月 21 日(水)のセレクトゼリーは、2 位になった高B1-1 にゼリーの味を選んでもらい、ぶどうゼリーとりんごゼリーになりました。今年度は全クラスがクイズに参加してくれたので、クイズの参加賞として、各クラスそれぞれで味を選んでもらいます。お楽しみに！

また、1 位と 3 位については 2・3 月の給食にて特典を実施予定です。こちらも楽しみにしてください。

## 給食レシピ紹介

今月の 1 月 30 日(金)に登場する「たくあん和え」を紹介します。シンプルかつ簡単ながら、出ると必ず反響のある料理です。

### 【材料 (2 人分)】

たくあん……………20g  
野菜(キャベツやもやしなど、お好みのもの)……………120g  
塩……………少々  
いりごま……………小さじ1.5杯  
(3g)

### 【作り方】

- ①たくあんは細切りにする。野菜も食べやすい大きさに切る。
- ②野菜は茹でて水気を切る。
- ③②の野菜に①と塩、ごまを合わせて出来上がり！



### ★ポイント★

- ・給食では野菜は加熱する必要があるため、茹でています。ご家庭では電子レンジを活用すると手早く調理できます。
- ・たくあんは製品により塩分量が異なります。塩加減に注意しましょう。