

6月給食たより



令和8年5月28日発行
江東区立深川第四中学校
校長 関根淳之
栄養教諭 潮来茉里

5月の
給食を振り返って

◆5/13(水)の給食時間の様子より◆

味噌ラーメンを出しましたが、楽しみにしてくれている人が予想以上に多くてうれしかったです。特に1年生からの反響が大きく、前の日から献立表をチェックしてくれている人もいたようです。次は塩ラーメンを作ろうと思います。

😊6月は食育月間です😊

今から21年前の2005年に食育基本法が制定されました。成立したのが6月だったことから、食育月間として定められました。この法律の目的は、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするため、食育を総合的、計画的に推進することにあります。学校給食は年間192回実施されます。学校給食を生きた教材として、食に関する指導に活用していきます。6月は郷土料理や季節にちなんだ献立や、生徒の皆さんが苦手とする食材をおいしく食べられるようなメニューも多く取り入れました。

～大豆を使った献立～

フライビーンズ入りサラダ

⇒3日(水)実施

豆は苦手とする生徒が比較的多いのですが、たんぱく質や鉄分が豊富なため給食では積極的に取り入れたい食材です。油で揚げた後、カレー粉をまぶしてサラダに混ぜます。

～入梅にちなんだ献立～

あじさいゼリー、いわしの蒲焼き

⇒10日(水)、11日(木)実施

「梅雨」は梅の実が熟す頃に降る雨のことです。梅雨の時期に水揚げされるいわしを「入梅いわし」と呼び一年の中で最も脂がのっていて美味しいといわれています。ゼリーはあじさいの花びらをイメージしています。

～魚苦手克服メニュー～

かつおのあずま煮

⇒17日(水)実施

角切りのかつおに片栗粉をまぶして一度油で揚げます。醤油、砂糖、みりんで作った甘辛いたれを混ぜれば、魚が苦手な人でもおいしく食べられます。ご飯がすすむメニューです。

～日本の郷土料理～

北海道のどさんこ汁⇒23日(火)実施

広大な土地が広がる北海道では農業や畜産が盛んです。どさんこ汁は北海道を代表するじゃが芋、玉ねぎ、とうもろこしなどの野菜がたくさん入った郷土料理です。味噌ベースにバターを加えたマイルドな味付けの汁ものです。

～魚苦手克服メニュー②～

白身魚のパン粉焼き⇒26日(金)実施

マヨネーズとケチャップを混ぜて作ったたれを魚にぬって、上からパン粉をかけて焼きます。ほんの少しにんにくを入れるのがポイントです。魚の献立が和食に偏りがちだったので、洋風の味付けのものを取り入れてみました。

🍴給食のレシピ🍴

〈魚にもお肉にかけてもおいしいオニオンガーリックソース〉

材料4人分

サラダ油	小さじ1
玉葱	30g
にんにくチューブ	小さじ1弱
しょうがチューブ	小さじ1弱
醤油	小さじ2と1/2
酒	小さじ1弱
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ1

〈作り方〉

- ① 粗みじん切りにした玉ねぎを、うすく色がつくまで炒める。
 - ② にんにく、しょうがを加えて香りが出たら調味料を加える。
- ★給食では鮭にかけましたが、お肉にかけてもおいしいです。

