

月

火

水

木

金

オリンピック・パラリンピック開催国  
数珠つなぎ企画

# 開催国リレー



2020年夏、東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。中学校給食では、1964年の東京から順番に、開催国にちなんだ料理を給食で紹介します。

世界各国の様々な料理を通じて、興味や関心を広げ、国際感覚を養ってほしいと考えています。給食を食べて世界と友達になろう！



1964年に開催された東京オリンピックは、柔道や体操などで合計16個もの金メダルを獲得し、戦後日本の復興をスポーツの面で全世界に発信するきっかけとなりました。また、東京オリンピックに合わせて開業した高級ホテルのレストランには「すき焼き」の専門店が入っており、食文化の面でも全世界に発信しました。今では外国からのお客様へのおもてなしとして、すき焼きは寿司・天ぷらと並ぶ代表的な日本料理「SUKIYAKI」として世界的に認知されるようになりました。

当時の選手村の食事でもすき焼きが出されていて、とても好評だったとのこと。



4月11日の給食は、献立作成部会のPTAのみなさんに考えていただいた献立です。『子どもたちが苦手な魚料理。食べてみたら意外とおいしいので、フライにしたら食べてもらいやすいかな。人気献立になってほしいなあ。』という思いが詰まっています。



9				10			11			12					
エネルギー	タンパク質	脂質		816kcal	35.9g	22.5g	888kcal	33.6g	21.5g	836kcal	34.4g	21.5g			
<b>中学校給食</b> <b>～毎日の献立について～</b> ◎和風のだしは削り節（鯖・鰯）とだし昆布で、洋風・中華風のスープは鶏がらまたは豚骨でとります。 ◎炒め油・揚げ油は米ぬか油です。また揚げ油は複数回使用します。 ◎毎日牛乳（200cc）がつかますが、献立表では省略しています。 カルシウムは大事な栄養素です。残さず飲みましょう。				<b>【ご飯】</b> <b>【八宝菜】</b> なると 豚肉 白菜 玉ねぎ、人参 チンゲン菜 たけのこ でんぷん しょうゆ、ごま油 オイスターソース 鶏がらスープ	<b>【肉団子のあんかけ】</b> ミートボール でんぷん しょうゆ <b>【ナムル】</b> もやし きゅうり しょうゆ ごま油	<b>【ご飯】</b> <b>【鯖のゆずだれ】</b> 鯖 でんぷん しょうゆ ゆず汁 <b>【しろなお浸し】</b> 大阪しろな えのきたけ しょうゆ	<b>【すき焼き】</b> 牛肉 焼き豆腐 糸こんにゃく 白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ しょうゆ 削り節	<b>【ご飯】</b> <b>【サーモンフライ】</b> 鮭 パン粉 小麦粉 でんぷん タルタルソース（小袋） 揚げ油 <b>【小松菜とベーコン炒め】</b> ベーコン 小松菜	<b>【コーンポタージュ】</b> 鶏肉 玉ねぎ ホールコーン パセリ 米粉 牛乳、バター クリームコーン 鶏がら <b>【ナタ・デ・ココフルーツ】</b> ナタ・デ・ココ みかん（缶）、桃（缶）	<b>【ちらし寿司】</b> 米 油揚げ 人参 れんこん ふき 干ししいたけ きざみのり（小袋） 米酢 しょうゆ 削り節	<b>【すまし汁】</b> ちらしかまぼこ 白菜、青ねぎ しょうゆ、削り節 <b>【豚肉の塩糀焼き】</b> 豚肉 塩糀 <b>【おかか和え】</b> 花鰹 大阪しろな 大根 しょうゆ				
<b>15</b> 902kcal 26.2g 28.0g				<b>16</b> 780kcal 33.7g 30.5g			<b>17</b> 848kcal 34.2g 25.6g			<b>18</b> 828kcal 24.7g 14.0g			<b>19</b> 880kcal 41.3g 40.3g		
<b>【カレーライス】</b> 米、発芽玄米 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ、人参 にんにく しょうが りんごピューレ カレールウ トマトケチャップ ウスターソース、ブルーピューレ カレー粉、しょうゆ 鶏がら、豚骨	<b>【キャベツのマリネ】</b> ウインナー キャベツ アスパラガス レモン汁 穀物酢 しょうゆ	<b>【ロールパン】</b> <b>【ハンバーグ】</b> 豚ミンチ 牛ミンチ たまご 玉ねぎ パン粉 でんぷん トマトケチャップ ウスターソース <b>【いちごジャム】</b> いちご レモン汁	<b>【新たまねぎのコンソメスープ】</b> 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ、人参 さやいんげん しょうゆ、ブイヨン <b>【春キャベツのバターじょうゆ炒め】</b> キャベツ 赤ピーマン バター しょうゆ	<b>【ご飯】</b> <b>【鶏肉の竜田揚げ】</b> 鶏肉 でんぷん しょうゆ 揚げ油 <b>【塩ポン酢和え】</b> 白菜 小松菜 ゆず汁 すだち汁	<b>【沢煮椀】</b> 豚肉 突きこんにゃく ごぼう 大根 青ねぎ しょうゆ 削り節 <b>【五目豆】</b> ちくわ 大豆 人参 昆布、しょうゆ	<b>【ご飯】</b> <b>【中華スープ】</b> 貝柱 もやし 人参 チンゲン菜 しょうゆ ごま油 鶏がら	<b>【トポギ】</b> 棒ツック 豚肉 玉ねぎ にら しょうゆ コチュジャン 鶏がらスープ	<b>【玄米入りご飯】</b> <b>【肉そぼろ】</b> 豚ミンチ 人参 しょうが しょうゆ <b>【秋刀魚のかば焼き】</b> 秋刀魚 でんぷん しょうゆ	<b>【赤だし】</b> 油揚げ 白菜 だいこん 大根 青ねぎ なめこ 赤みそ 八丁みそ 削り節 <b>【ごま塩きゅうり】</b> きゅうり 黒ごま、ごま油 一味とうがらし						
<b>22</b> 901kcal 33.4g 26.1g				<b>24</b> 789kcal 39.5g 24.5g			<b>25</b> 882kcal 40.4g 33.4g			<b>26</b> 813kcal 34.6g 18.0g					
<b>【ご飯】</b> <b>【豚肉のオニオンソース】</b> 豚肉 ソテイ玉ねぎ でんぷん しょうゆ <b>【マカロニサラダ】</b> マカロニ 米粉マカロニ きゅうり ホールコーン	<b>【マセドアンソープ】</b> じゃがいも 人参 玉ねぎ さやいんげん しょうゆ <b>【おからチーズケーキ】</b> チーズケーキ たまご おから クリームチーズ 牛乳	<b>作ってみよう！ おからチーズケーキ</b> <b>材料（8個分）</b> ・クリームチーズ 200g ・おから 100g ・卵 2個 ・牛乳 70cc ・砂糖 大5 ・アルミカップ 8個 <b>作り方</b> ① クリームチーズを室温に戻し、やわらかくしておく。 ② 全ての材料をなめらかになるまで混ぜ合わせる。 ③ ②をアルミカップに分け入れる。 ④ 熱しておいたオーブン160℃で15分焼いた後、200℃で5分ぐらい様子を見ながら焼き色をつける。 ！ 家庭用炊飯器の通常炊飯モードで作ることもできるよ！			<b>【炊き込みご飯】</b> 米 もち米 鶏肉 人参 しめじ しょうゆ 削り節 <b>【鯖の塩焼き】</b> 鯖	<b>【若竹汁】</b> ちくわ 豆腐 たけのこ 干しわかめ しょうゆ 削り節 <b>【ごま和え】</b> 白菜 ほうれん草 白ごま しょうゆ	<b>【ミートスパゲティ】</b> スパゲティ 豚ミンチ 玉ねぎ トマト（缶） 人参 にんにく マッシュルーム でんぷん トマトケチャップ 鶏がら	<b>【スパイシーチキン】</b> 鶏肉 カレー粉 レモン汁 オールスパイス <b>【イタリアンサラダ】</b> レタス、水菜 ホールコーン しょうゆ 穀物酢 ハーブミックス <b>【じゃがスティック】</b> じゃがいも	<b>【玄米入りご飯】</b> <b>【えびとアスパラの天ぷら】</b> えび アスパラガス でんぷん 米粉 揚げ油 <b>【きんぴらごぼう】</b> ごぼう 人参 しょうゆ	<b>【豚汁】</b> 豚肉 こんにゃく さつまいも もやし しめじ、青ねぎ 赤みそ、白みそ 削り節 <b>【もずくのり】</b> もずく もみのり しょうゆ 水あめ、穀物酢					



## ～ 4月の給食目標 ～ 給食について知ろう

「中学校給食」の特徴は・・・



## 食器を大切に ～ 学校みんなのものです～

うつわを通して日本文化や温かみを感じられるよう磁器食器を使っています。料理の温度が手から伝わりやすく口当たりが良いのも、この食器の特徴です。

食器を返す時は、ていねいに重ねて、大事に長く使ってね。

「ご飯」は大盛/並盛/小盛が選べるよ。調理員さんに声をかけてね♪



中学校給食についてのアンケートページのウェブサイトを開設しました。お気軽にみなさまのご意見をお聞かせください。



URL  
<https://www.city.tondabayashi.lg.jp/ques/questionnaire.php?openid=24>

- \* 給食を食べるか、お弁当やパンにするかを選択できます。
- \* 季節感のある料理や、旬の食材を多く取り入れるように考えています。
- \* 『生徒献立』『PTA献立』など、色々な人が考えた献立が登場します。
- \* 中学校の校内に給食室があり、10人ぐらいの調理員で給食を作っています。
- \* 野菜類は包丁で手切りするので、素材の味が生きています。
- \* できたての料理をみなさんに食べてもらえるように調理をしています。
- \* 給食時間に合わせて、調理員が磁器製の食器に盛り付けます。おはしやスプーンも用意します。
- \* 食品添加物など不要なものを含まない安全・安心な食材にこだわっています。