

# 給食だより



令和5年度  
給食週間号

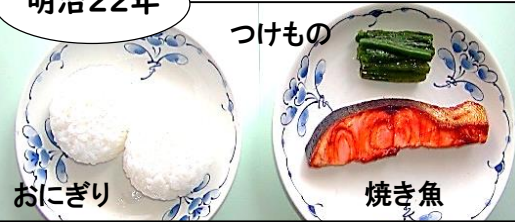
おうちの人といっしょに読みましょう

三田市立清水山給食センター  
三田市立ゆりのき台給食センター

## タイムスリップ給食

～昔の給食を見てみよう～

明治22年



今から約130年前、山形県の忠愛小学校で、昼食を持参できない子どもたちのためにおにぎりなどを用意したのが給食の始まり。



昭和22年

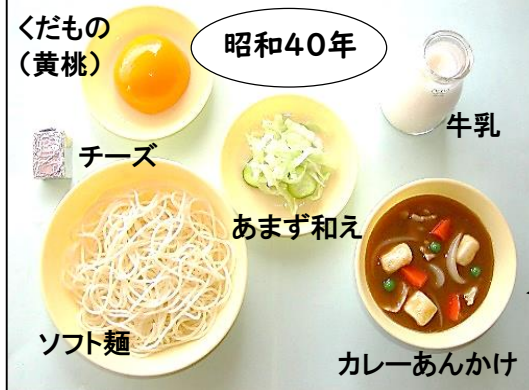
戦後の給食。アメリカの援助を受けて再開した。

昭和27年



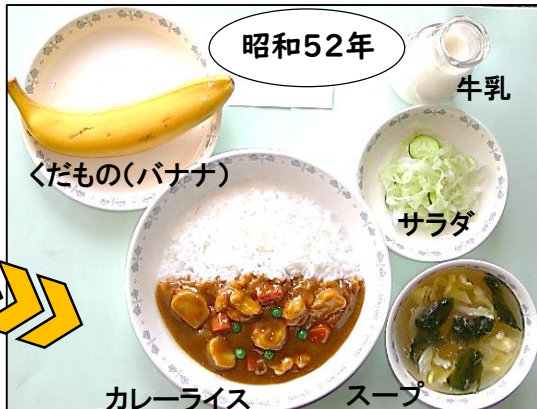
戦後も食料不足が続き、日本の子どもたちの命を守るため学校給食が始まりました。

給食の歴史には、子どもたちの健康と幸せを願う多くの人々の思いがあるんだね。



昭和40年

ソフト麺が給食に登場。この頃から、飲み物が脱脂粉乳から牛乳へ切りかわりはじめた。



昭和52年

米飯給食が導入され、週に1回程度は給食にごはんが出るようになった。

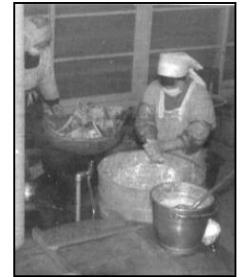


# 1月24日～30日は全国学校給食週間です

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

## 三田の学校給食の歴史

- 昭和32年 藍小学校で、三田市最初の学校給食が始まる。
- 昭和44年 脱脂粉乳のミルクから、ビン入り牛乳にかわる。
- 昭和51年 米飯給食を月1回～2回実施。
- 昭和58年 ふるさと献立を実施 米飯給食を週2回実施。
- 平成2年 アルマイトからポリプロ食器にかわる。
- 平成4年 ふるさと給食事業により、三田米・地場野菜導入。
- 平成7年 阪神・淡路大震災に際し、2週間給食を中止し、給食センターで被災地への食糧支援を行う。
- 平成12年 米飯給食を週3回実施。
- 平成18年 米飯給食を週4回実施。
- 平成23年 牛乳ビンが紙パックにかわる。
- 平成25年 ポリプロ食器からABS樹脂食器にかわる。
- 平成26年 ラッピングトラックが始まる。(絵手紙コンクールの優秀賞に選ばれた絵手紙を使用)
- 平成29年 給食配送車がすべてラッピングトラックになる。
- 令和2年 ABS樹脂食器からすべてPEN食器にかわる。新型コロナウイルス感染症感染拡大により影響を受けた、県産食材(和牛肉・水産物・米粉)を学校給食に活用。(緊急経済対策制度)



＜開始当初の調理の様子＞



＜ラッピングトラック＞



＜三田牛丼＞

## 展示のお知らせ

## 三田の学校給食「今・昔」

期間：令和6年1月24日(水)～2月6日(火)  
場所：ウッディタウン市民センター

三田市での学校給食の始まりの様子や歴史を紹介しています。また、食べチャオさんだ!絵手紙コンクールの応募作品も展示しています。ぜひお立ち寄りください。



# 人気の給食メニューレシピを紹介します

人気の給食メニューを  
お家で作ってみませんか？



## あげパン

パンにまぶすもの(ココアなど)を  
アレンジしてはいかがでしょう？

材料(ロールパン3個分)

ロールパン	3個
揚げ油	大さじ1
★きな粉	大さじ3
★さとう	大さじ2
★塩	少々



### ◆作り方◆

〈準備〉★印の材料を深めのお皿かボールに入れて合わせておく

- フライパンに油を入れ、パン全体に油をつける
- 火をつけて中火でパンの表面がカリとなるまで焼く(約2~3分)
- 焼いたパンに合わせておいた★印の材料をまぶして完成

◇後片付け◇

残った油はペーパーなどでふきとってからフライパンを洗いましょう。

## 元気サラダ



### ◆作り方◆

〈準備〉★印の材料を混ぜ合わせる

- キャベツ、にんじん、きゅうり、ハムを細切りにする
- 耐熱容器に①とホールコーンを入れてラップをし、レンジ(600w)で約3分加熱する
- ②にかつお節ときざみこんぶを加えて混ぜ合わせる
- ★印の調味料で和える

材料(2~3人分)

キャベツ	葉 5枚
きゅうり	1本
にんじん	1/4切
ハム	3~4枚
ホールコーン	大さじ2
かつお節	小袋1袋
きざみこんぶ	3g
★さとう	小さじ2
★塩	少々
★酢	小さじ2
★うすろしょうゆ	小さじ1
★油	小さじ2



## ちくわの磯辺あげ



材料(ちくわ2本分)

ちくわ	2本
小麦粉	大さじ1
青のり(あおさ粉)	小さじ1
水	大さじ2
油	大さじ1

### ◆作り方◆

さめてもおいしい  
お弁当にも  
おすすめです



〈準備〉ちくわを食べやすい大きさに切る

- ボウルに小麦粉、青のり、水を加えておはして混ぜる
- ちくわの表面に①の衣をつける
- フライパンに油をひいて、ちくわを焼く(中火で約3分)  
※焦げやすいので気をつけながら両面に焼き色をつける

## マーボー豆腐

豆腐がたっぷり入ってボリューム満点!



材料(2~3人分)

豆腐(もめん)	1丁(約400g)	八丁みそ(みそでも)	大さじ1
合ミンチ	150g	トウバンジャン	少々
玉ねぎ	中1個	テンメンジャン	大さじ1
にんじん	1/2本	でん粉	小さじ2
ニラ(ねぎでも)	3本	こいロしょうゆ	大さじ1
しょうが(チューブでも)	小さじ1	水	1カップ
にんにく(チューブでも)	小さじ1	油	小さじ1

### ◆作り方◆

〈準備〉豆腐をキッチンペーパーに包み、耐熱皿にのせ、レンジ(600w)で約1分加熱する

- 玉ねぎを約1センチ幅に切り、にんじんは約5ミリ幅に切る。ニラは食べやすい大きさに切る
- 鍋に油を入れてすりおろしたにんにくとしょうがを香りが出るまで炒める
- 合ミンチ、トウバンジャンを加えて炒め、玉ねぎ、にんじんも入れ、火が通るまで炒める
- 水を加え、大きめに切った豆腐を入れてみそ、テンメンジャン、しょうゆを加えて中火で煮込む(約10分)
- ニラを加えて水で溶いたでん粉を回し入れ、軽く混ぜ、弱火で約3分煮込む

★給食では、おいしく豆類がとれように、お肉を減らして大豆(水煮)をひき肉と同じくらいの大きさにくだいて加えています。



## ねぎじゃが

材料(2~3人分)

じゃがいも	中2個
揚げ油	適量
白ねぎ	約15センチ
豚ミンチ	50g
さとう	小さじ1
こいロしょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
水	大さじ2



### ◆作り方◆

〈準備〉油を160度にあたためておく

- じゃがいもの皮をおき、乱切りにし、油でさっと揚げる
- 白ねぎを小口切りにし、鍋で豚ミンチと炒め、さとう、しょうゆ、みりんで味をつけ水を加えて煮る
- ②に揚げたじゃがいもを加え、いもが崩れない程度に混ぜ合わせる

★給食では、季節に合わせてニラとねぎを使い分けています。



## 給食週間のメニューレシピ

### 黒豆ごはん



材料

米	3カップ
水	目盛通り
黒大豆	1/2カップ
塩	小さじ1強

### ◆作り方◆

〈準備〉黒豆は前日から2~3倍の水につけて、もどしておく

- 米はといて、目盛通りの水を入れて浸漬する
- ①にもどした黒豆、塩を入れ普通のご飯と同じように炊く

