

# 給食だより

おうちの人といっしょに読みましょう



令和8年  
給食週間号

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

時代とともに変化を続ける学校給食、どんな思い出がありますか？三田の給食の今・昔を紹介します。

## 三田の給食の歴史

昭和32年

最初の学校給食



藍小学校で三田市最初の学校給食が始まる。

昭和44年

ミルクから牛乳に



脱脂粉乳のミルクから、ビン入りの牛乳に変わる。

平成4年

ふるさと給食事業

三田米(日本産米現在ほとんどこい)、新鮮な地場野菜を地域・JAの協力をえて導入。



昭和58年

ふるさと献立



ふるさとの味を大切に、三田の特産物を学校給食に使う。

昭和51年

米飯給食 月1~2回実施



昭和58年~週2回実施  
平成12年~週3回実施  
平成18年~週4回実施

平成7年

給食一時中止



おにぎりや豚汁などの支援物資を被災地へ送る。

平成23年

牛乳パックにかわる



ビンから紙パックへ

平成26年

給食ラッピングトラック走る



平成29年にすべてラッピングトラックになる。

令和2年

PEN食器にかわる

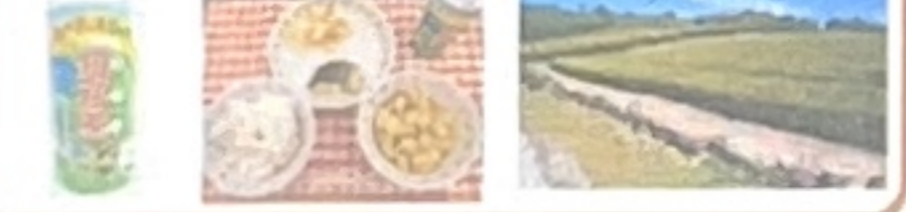


新型コロナウイルス感染症への緊急経済対策として、県産食材(和牛肉・水産物・米粉)を給食に活用。

平成27年

母子茶を使用

※令和5年1月まで  
月1回「和食の日」に実施。



## お知らせ

食べチャオさんだ！三田の食育・学校給食展

期間：令和8年1月24日(土)~2月4日(水)  
場所：ウッディタウン市民センター 1階・2階

子どもたちの絵手紙コンクールへの応募作品、食育や学校給食の様々な展示をしています。ぜひお立ち寄りください。



1/24~1/30は  
「全国学校給食週間」です

学校給食の意義や役割などをみなさんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

## 日本の学校給食のあゆみ

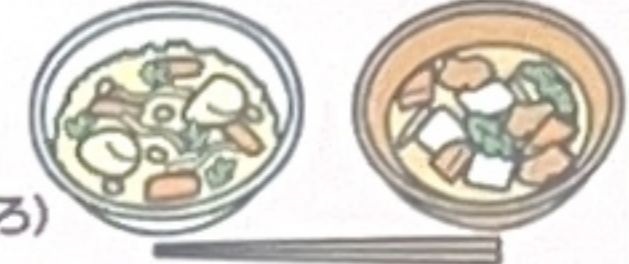
### 学校給食の始まり

おにぎり  
焼き魚  
漬物  
(明治22年ごろ)



山形県鶴岡町(現:鶴岡市)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始まりとされています。

五色ごはん  
栄養みそ汁  
(大正12年ごろ)



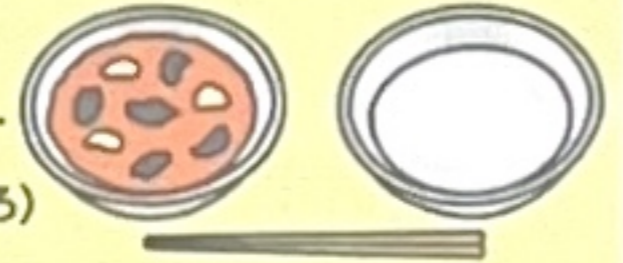
子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広まりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。



### 支援物資による学校給食の再開

ミルク

トマトシチュー  
(昭和22年ごろ)



戦後、支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った学校給食が再開されました。

コッペパン・ミルク

クジラの電田揚げ  
せん切りキャベツ  
(昭和25~30年ごろ)



小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」がそろった完全給食が始まりました。



### バラエティー豊かな献立内容に

ミートスパゲッティ  
牛乳

フレンチサラダ  
(昭和40~50年ごろ)



パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

カレーライス

牛乳・塩もみ  
ゆで卵  
(昭和51年ごろ)



給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立の内容も豊かになっていきました。



### 現在の学校給食



郷土料理や行事食、地域でとれる旬の食材を取り入れるなど、学校給食を生きた教材として活用し、食を楽しく学ぶ時間となっています。「いつの時代も変わらず、おいしく食べて、健やかに成長できるように」という願いが込められています。



# 給食週間中のメニューの紹介

みなさんは、1月何日にその給食を食べましたか?こんだて表で調べて( )に日づけを入れたり、クイズを解いたりしながら、「食」について、もっと知っていきましょう。また、給食週間中のレシピなどを紹介しています。給食メニューをご家庭でも作ってみませんか?

1月(ア)日

【給食こんだて】三田ポークと太ねぎの丼 黒大豆枝豆コロッケ ごま酢和え 牛乳

## 三田のめぐみ

### 三田ポークと太ねぎの丼



【材料】5人分

三田ポーク	250g
つきこんにやく	200g
玉ねぎ	中1こ
ごぼう	100g
にんじん	100g
極太くん(太ねぎ)	1本
しょうが	ひとかけ
さとう	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ1
水	1カップ

- ① 三田ポークは、2cm幅に切る
- ② ごぼうはさがしがきにし、水にさらしてあく抜きする
- ③ 玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切り、太ねぎはスライスする
- ④ ①とおろししょうがを炒め、②、③を加えてさらに炒め、水を入れて、調味料で味をつける
- ⑤ ④の材料がやわらかくなるまで煮る
- ⑥ ごはんに⑤を盛りつける

1月(イ)日

## 三田のめぐみ

【給食こんだて】黒豆ごはん 鮭の塩焼き 煮びたし ぼたん汁 牛乳

### 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

- 〈準備〉黒豆は前日から2~3倍の水につけて、もどしておく
- ① 米はといて、目盛通りになるよう、もどし汁と水を入れて浸漬する
  - ② 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

### クイズ1

黒豆ごはんは、どんな色に炊き上がるでしょう?

- ① 白色
- ② 薄いむらさき色



黒豆に含まれるアントシアニンという色素がとけだして、ご飯にうつります。すし飯にするとピンク色になります。

1月(ウ)日

【給食こんだて】ボン ボロニアステーキ ブロッコリーのサラダ ミネストローネ 牛乳

## 世界の料理 イタリア

### ミネストローネ

### ボロニアステーキ

### クイズ2

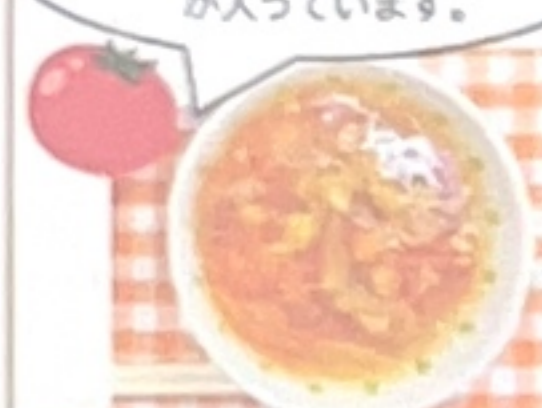
ミネストローネは、どんな味のスープでしょう?

- ① トマト味
- ② カレー味



イタリアで生まれた野菜たっぷりのスープです。しっかり煮込むととろとろになり、体があたります。いろいろな野菜を入れてみましょう。

具だくさんのスープです。給食は、ひよこ豆(ガルバンゾー)が入っています。



イタリアの都市ボロニャの名前がついたソーセージです。輪切りにしたものを焼きました。

1月(エ)日

## 九州の味めぐり

【給食こんだて】ごはん タイビーエン あじフライ れんこんのきんぴら 牛乳

### タイビーエン



【材料】5人分

はるさめ	50g
ぶた肉	100g
いか短冊	150g
白菜	200g
にんじん	50g
青ねぎ	1本
チキンスープ	4カップ分
料理酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	適量
うす口しょうゆ	大さじ2

- ① 白菜とにんじんは短冊に切る
- ② はるさめはゆでておく
- ③ 鍋にチキンスープを入れて火にかけて、沸騰したら、2cm幅に切った豚肉と①を加え、さらに、いか短冊と調味料を入れて煮る
- ④ ③の野菜がやわらかくなったらはるさめを入れてひと煮立ちさせ、小口切りの青ねぎを入れてできあがり

### クイズ3

タイビーエンは、何県で生まれた料理でしょう?

- ① 鹿児島県
- ② 熊本県

タイビーエンは、九州の味で、中華風の春雨スープのことです。長崎県の松浦市は、アジの水揚げ量が、日本一です。佐賀県は、レンコンの三大産地の一つに入っています。

1月(オ)日

【給食こんだて】ごはん ガイヤーン ごまあぶらいため お米の平めんスープ 牛乳 米粉豆乳プリンタルト

## 世界の料理 タイ

### ガイヤーン

【材料】5人分

とり肉	300g
にんにく	1かけ
ナンプラー	小さじ2
さとう	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ2

- ① すりおろしにんにく、ナンプラー、さとう、濃口しょうゆをよくあわせて、5~6等分(1切50gほど)に切ったとり肉をつけこむ
- ② フライパンで、じっくりと焼く(参考 オープン 230℃ 13分)

### クイズ4

ガイヤーンという、タイ語の意味は何でしょう?

- ① ナンプラーの味
- ② とり肉を焼く



「ガイ」は鶏肉、「ヤーン」は焼く、という意味でタイの焼き鳥のことです。魚を発酵させて作る調味料のナンプラーにつけて焼きます。

こたえ 【清水山給食センター】	こたえ 【ゆりのき台給食センター】	クイズのこたえ
ア 26日	イ 27日	クイズ1 ②
ウ 28日	エ 29日	クイズ2 ①
オ 30日	オ 29日	クイズ3 ②
		クイズ4 ②

クイズ1 ② 黒豆をもどした水を炊飯に使う場合は、量によって色づきも違ってきます。

クイズ2 ① 給食は、トマト水煮(角切り)を使っています。

クイズ3 ② 明治時代、中国から熊本にきた人たちが伝えた料理をアレンジしています。

クイズ4 ② タイ東北部のイサーン地方の郷土料理。

