

そうせランチタイムス

令和7年2月号
匝瑳市学校給食センター



寒暖の差が大きな季節です。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を食べて、体の抵抗力を高めましょう。

「立春」の前日に行われる「節分」は、古代中国の行事が日本に伝わり、かたちを変えたものです。現在では春を迎える大切な節目の行事になっています。

福は内、
鬼は外!



おどろ!
大匠璣璣

今年も匝瑳市誕生の日(1月23日)にちなんで、『おどろ!?大匠璣璣(だいそうざぜん)』が登場!今回は、和食給食レシピコンテストの応募作品から選びました。市や地域の特色を活かした献立や栄養バランス、食感にこだわったバラエティー豊かな匠璣璣に仕上がりました。

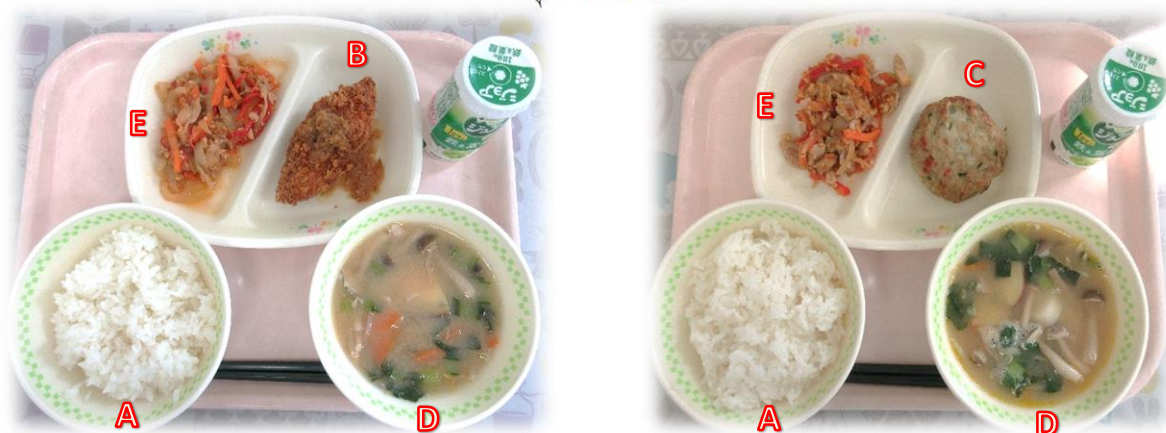
- A【主食】 市内産ブランド米の”匠璣の舞”を使用した「ご飯」
- B【主菜(幼小)】 市内カネハチフーズの鮭フライに、市内産の長ねぎとおしゃべりみそで作ったソースをかけた「鮭フライねぎみそソース」です。
- C【主菜(中)】 神澤咲良さん(八日市場二中)考案「あっぱいちゃんのにらめっこ焼き」豚ひき肉に地元の野菜と卵、みそを混ぜた和風ハンバーグです。
- D【汁物】 高橋麗花さん(八日市場小)考案「栄養たっぷりおももちもち汁」地元の棒もちと旬の食材を使ったみそ汁です。
- E【副菜】 浅野蒼音さん(椿海小)考案「ナッツと赤ピーマンの野菜炒め」色とりどりになるようにカラフルな野菜を選んだ炒めものです。



小学校・幼稚園



中学校



1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

今年の学校給食週間に登場した小中学生が考えたレシピを紹介します。

1/24: フワシャリつくねバーグ【幼小】



野菜が苦手でも食べやすいようにつくねに入れました。
(椿海小 高木樺さん)

1/27: 鮭と旬の食材たくさんみそ汁



旬の食材をたくさん入れて、具材を食べやすい大きさに切りました。
(椿海小 相山陽和さん)

1/28: 東総野菜と豚肉のみそ炒め



料理の色どりと地元の野菜を使うことを考えました。
(共興小 石毛咲花さん)



1/29: 彩り満点!栄養満点!若潮ハンバーグ【中】



ピーマンが苦手でもおいしく食べられるように工夫しました。
(八日市場第一中 浅野心彩さん)

1/30: あっぱいちゃんのかきたま汁



赤ピーマンの色どりと、野菜の大きさをそろえて火のとおりを同じになるように工夫しました。
(豊栄小 土屋響生さん)



オリパラ開催地まで
きゅう
イッテ給!

食べて学ぶ給食バラエティー

1988年に韓国の首都ソウルで夏季オリンピックが開催されました。初めて選手宣誓を男女で行った大会でした。

韓国の国技
「テコンドー」

テコンドーは韓国の国技で、空手に似た格闘技です。けり技がたくさんあり、防具をつけて行います。小さい頃からテコンドーを習う子どもたちもいます。

大韓民国
(ソウルオリンピック)



2月のイッテ給!メニューはこちら↓↓↓

- ヤンニョムチキン 鶏肉に甘辛いソースをかけた料理です。
- わかめスープ 韓国では、お祝いごとや誕生日に食べることが多いスープです。
- チャブチェ 春雨を使った伝統的な家庭料理です。

