



平成30年12月18日  
廿日市学校給食センター

早いもので今年も残すところ、わずかと  
なりました。今年の冬は暖冬と言われ、十二  
月初旬まで暖かい日が続いたものの、一  
気に冬の寒さとなりました。

ところで、去る十一月二十四日は何の日  
だったか、ご存じでしょうか。答えは「和食  
の日」です。「いい(二一) 日本食(二四)」の  
語呂合わせから、一人一人が和食の大切さを  
再認識するきっかけになっていくようお願いを  
こめて「和食の日」と制定されました。廿日  
市市内全部の学校給食でも、昨年度から「和  
食の日」の取組として、おひたしと、だしを  
使った汁物を出すようにしています。今年度  
は十一月二十四日が休日だったため、廿日市  
学校給食センターでは、翌週の月曜日に和食  
を意識するメニュー(ごはん・牛乳・鯖の塩  
焼き・小松菜としめじのおひたし・きのこ汁)  
を実施しました。

昔から日本には「汁二菜」「汁一菜」「汁  
三菜」という和食スタイルがあります。汁  
物に二〜三種類のおかずを組み合わせるこ  
とにより、いろいろな栄養をとることができ、  
バランスの良い食事になります。

汁物やスープは汁ごと食べれば、お汁の中  
に溶け出した栄養やうまみもまるごと摂るこ  
とができます。

また、体温が1℃上がると、免疫力は五  
六倍にもなると言われています。寒いこれか  
らの季節、温かい汁物やスープを食事に添え  
て体を温めましょう。

給食センターでは汁物や煮物などの和食の  
だしは、煮干しやだし昆布、かつお節からと  
って、体に優しい味わいとなっています。小  
学校中学校の九年間の給食でだしのきいた和  
食に慣れ親しみ、将来、自分だけでも料理を  
することができるような力を身に付けてもら  
いたいと思います。

## ひろしま給食キャッチコピー 地域のじまん 作って食べよう ひろしま給食



# ひろしま給食100万食プロジェクト

「ひろしま給食100万食プロジェクト」は、広島ならではの給食メニューを開発し、学校・家庭・地域が一体となって食育を推進する事業です。広島県では、学校給食で20万食、家庭・地域で80万食の合わせて100万食を食べることを目標にし、それを受けて廿日市市では、学校給食で1万食、家庭・地域で4万食、合わせて5万食を食べることを目標に実施しています。

今年度は、応募総数5001作品の中から、最優秀レシピの「ひろしまオールスター★担々丼」を含めた、5つの「ひろしま給食」が選ばれました。

廿日市市では、「ひろしま食育ウイーク(10/19のひろしま食育の日を含む週)」期間中に市内全部の学校給食で廿日市市の特色を生かした「ひろしま給食廿日市市統一メニュー」を実施しました。

10/17(水)

広島県産・廿日市産の  
食材をたくさん使いま  
した!



### 廿日市産食材



みかんも広島県産、  
牛乳は広島県産・廿日市産です。

### 広島県産食材



## 予告

### 今年度の全国学校給食週間

1月24日(木)から30日(水)は全国学校給食週間です。今年度は『学校給食の歴史』をテーマに実施します。最近の給食として、ひろしまならではの「ひろしま給食」や広島県に伝わる郷土料理を取り入れます。また、昔をふりかえる給食として、「みそすいとん」、「ソフト麺」、「くら」を取り入れます。食の大切さを改めて考える機会になればと思います。



- 1月24日(木):ひろしま給食  
コッペパン・牛乳  
ひろしまトントレモン・お宝甘けんチャウダー
- 1月25日(金):広島県の郷土料理  
ごはん・牛乳・煮ごめ  
キャベツとしめじのおかかあえ・ぼんかん
- 1月28日(月):昭和20・30年頃の給食  
麦ごはん・牛乳 鮭の塩焼き  
広島菜漬け・みそすいとん
- 1月29日(火):昭和40年頃の給食  
ミニコッペパン・牛乳  
ソフト麺のミートソース・コーンサラダ
- 1月30日(水):昭和50年頃の給食  
ごはん・牛乳・くじらのたつた揚げ  
粉ふきいも・豆腐汁

### その他の「ひろしま給食」も実施しました。

11/20(火)



大根と鶏肉の  
瀬戸内さっぱり煮

12/17(月)



まるごと広島ええじゃん  
カレーライス

隠し味として、オイスターソース・お好みソースが入ります。また、トッピングに小さいわしのから揚げをのせます。  
★ひろしま給食が始まった平成25年度のメニューです。

### すき焼きうどん

- 《材料は4人分 ( )内は切り方》
- 冷凍うどん……………360g
  - 牛もも肉(スライス)……………100g
  - 板こんにゃく(短冊切り)……………80g
  - 生揚げ(短冊切り)……………80g
  - にんじん(せん切り)……………1/4本
  - 玉ねぎ(スライス)……………3/4個
  - 白菜(2cm幅)……………1/8株
  - もやし……………80g
  - 白ねぎ(輪切り 1cm)……………1/4本
  - 菜種油……………大さじ1/2

給食レシピの中から、体が温まる  
おすすめのレシピを紹介します!

※作り方は給食での作り方です。  
《作り方》

- ① 板こんにゃくを下ゆです。
- ② 菜種油を熱し、牛肉を炒める。
- ③ にんじんを炒め、玉ねぎを入れて炒める。
- ④ こんにゃく、白ねぎを入れ、調味料を入れる。
- ⑤ 白菜、もやし、熱湯で解凍したうどんを入れ、ひと煮立ちしたら、油抜きした生揚げを入れて、混ぜる。

調味料

- カレー粉…小さじ1/2
- 三温糖…大さじ1 1/2
- しょうゆ…大さじ2
- 酒…大さじ1弱

