

給食だより

1月号



令和8年1月7日
富士市学校栄養士会作成



富士市の給食
WEB サイト

新しい年を迎えました。本年も子どもたちの健やかな身体と豊かな心を育むために、安全安心な学校給食の提供ができるように取り組んでいきたいと思ひます。

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です!!

学校給食の歴史は明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持ってくるのができない児童を対象に、昼食（おにぎりと漬け物）を出したのが始まりです。その後給食は全国に広まりましたが、第二次世界大戦により日本中が食料不足になったため、給食は中止になり、多くの子どもたちが栄養失調になりました。

戦後、「ララ（アジア救済団体）」から脱脂粉乳が寄贈され、東京、神奈川、千葉で、昭和21年12月24日に学校給食が再び始まったため、この日が学校給食感謝の日となりました。現在は12月24日が冬休みに入るため、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」としています。

今の日本は「飽食の時代」と言われるように、食べ物でいっぱいです。食べ物を大切にしているか、もう一度自分自身の食生活を振り返ってみましょう。

地元の食材
を活用して
います



富士市の給食の移り変わり



【昭和35年頃の献立】
脱脂粉乳
コッペパン・ジャム
クジラの竜田揚げ
せんキャベツ



【昭和40年頃の献立】
牛乳（ビン入り）
ソフト麺
ミートソース
コールスローサラダ



【昭和62年頃の献立】
牛乳（テトラパック）
ごはん
じゃがいも入り酢豚
サイダーかん



【平成10年頃の献立】
牛乳（紙パック）
びびんば
わかめスープ
キャロットゼリー

【現在の献立】
牛乳（紙パック）
ごはん
海苔の佃煮
静岡のさばの
ほうじ茶揚げ
静岡の野菜
たっぷりお浸し
富士のめぐみ
たっぷり豚汁

給食レシピ紹介 ひじきのマリネ（4人分）

【材料】

乾燥ひじき	・・・6g
A しょうゆ	・・・小さじ1
砂糖	・・・小さじ1
みりん	・・・小さじ1
きゅうり	・・・1/2本
キャベツ	・・・100g
にんじん	・・・12g
ホールコーン	・・・50g
ハム	・・・4枚
＜ドレッシング＞	
酢	・・・大さじ1
塩	・・・少々
白こしょう	・・・少々
砂糖	・・・小さじ2
洋辛子	・・・少々
油	・・・大さじ1

【作り方】

- ① 乾燥ひじきは水で戻しAの調味料で煮て冷ます。
- ② きゅうりは半月切り、キャベツとにんじんはせん切りにして少量の塩をまぶして少し置いておき、水気を絞る。
- ③ ハムはせん切りにする。
- ④ ドレッシングを作る。酢に塩、白こしょう、砂糖、洋辛子を入れ混ぜる。油を少しずつ加え、さらに混ぜる。
- ⑤ すべてを和えたらできあがり。

ひじきには、食物繊維・ミネラル・カルシウムが多く含まれます。意識して食べたいですね。
給食では野菜はすべて茹でています。

