

# 川口市の学校給食

🍴🍴🍴 毎月19日は、食育の日 🍴🍴🍴

川口市教育委員会  
川口市学校栄養士研究会  
自校調理小学校

## 安全でおいしい学校給食のために

～ 献立ができるまで ～

### ① 献立原案の作成

担当の栄養士が成長期に必要な栄養素や食材の価格を考慮し、旬の食材や郷土料理などを盛り込んで、献立を考えます。

### ② 献立の検討

栄養士の会議で献立内容の検討をします。

### ③ 献立委員会

学校長、食育・給食主任、栄養士、教育委員会で構成される献立委員会が、献立の内容を検討します。この会議で、献立が決定します。

### ⑦ 献立の反省

今後の給食に活かすため、学級担任、栄養士、教育委員会などいろいろな立場から実施献立を見直し、反省をします。

### ⑤ 調理

衛生面に配慮し、材料の切り方、味付けなどを工夫して調理を行います。



### ④ 食品等選定委員会



学校長、食育・給食主任、栄養士、保健所、教育委員会で構成される食品等選定委員会が、食材料の見本や内容、価格などから総合的に評価して食材の決定を行います。

### ⑥ 給食

手をしっかり洗って配膳をし、「いただきます」をします。



## 1月24日～30日 全国学校給食週間

学校給食は、学校にお弁当を持って来られない児童のために、明治22年に山形県鶴岡町の小学校で始まりました。第二次世界大戦で中断されましたが、昭和21年12月24日に再開され、その日が「学校給食感謝の日」となりました。その後、12月24日は冬休みと重なるため1カ月後の1月24日から1月30日の1週間を『全国学校給食週間』としました。

★「川口市の学校給食」を紹介するパネル展示を令和6年1月24日（水）～30日（火）まで、川口市役所第一本庁舎多目的スペースにて行います（土日除く）。また、学校給食でも給食週間に合わせ、特色ある献立を取り入れています。

# 《給食献立の紹介》

自校調理小学校



## 『ジャージャー豆腐』



### 《献立名》

ごはん・牛乳・ジャージャー豆腐  
春雨スープ

### 《ワンポイント》

「家庭でよく食べられる豆腐料理」という意味の中国の家庭料理です。みそは、赤みそを使うと色がよくなります。豆板醤は、お好みで量を調節してください。

### 《材料 4人分》

厚揚げ（一口大・茹でる）	2枚	酒	小さじ1
豚もも肉（こま切れ）	60g	砂糖	大さじ1
にんじん（いちょう切り）	中1/3本	しょうゆ	大さじ1/2
たけのこ（短冊切り）	40g	みそ（赤）	大さじ1
ながねぎ（斜め薄切り）	1/2本	豆板醤	少々
しょうが（みじん切り）	少々	水	80g
にんにく（みじん切り）	少々	片栗粉	小さじ1
干しいたけ（戻してスライス）	1枚	（水）	小さじ2
油	小さじ1	ごま油	小さじ1

川口市マスコット「きゅほらん」

### 《作り方》

- ① フライパンに油を熱し、にんにく・しょうが・豚肉を炒める。
- ② にんじん・たけのこ・ながねぎ・しいたけを入れてさらに炒める。
- ③ 具材に火が通ったら、※の調味料を水で溶いて加える。
- ④ 小さじ2の水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤ 茹でておいた厚揚げを入れ、炒める。
- ⑥ ごま油を加えて仕上げる。

## 『ひじきピラフ』



### 《献立名》

ひじきピラフ・牛乳・チキンナゲット  
ヌードルスープ

### 《ワンポイント》

ひじきはミネラルや食物繊維が豊富に含まれています。食べ慣れない子どもたちにも食べやすいようにピラフにしました。バターで風味をつけても、おいしくできます。

### 《材料 4人分》

米（研いでおく）	2合
水	規定量
鶏もも肉（こま切れ）	60g
乾燥芽ひじき（戻す）	4g
たまねぎ（粗みじん）	中1/4個
にんじん（粗みじん）	中1/3本
ホールコーン	40g
油	小さじ1
塩	小さじ1/2
白こしょう	少々
コンソメ（粉）	5g

### 《作り方》

- ① 油で、鶏もも肉・にんじん・たまねぎ・ひじき・ホールコーンの順に炒め、調味料を加えてさらに炒める。
- ② 炊飯器に、米を入れ、炊飯器の目盛りに合わせて水を入れる。①の具材を加えて、炊飯を開始する。
- ③ 炊きあがったら、全体をよく混ぜる。

※どちらの献立も、家庭でつくりやすいように変更しております。