



# 1月給食だより



令和8年1月16日  
東久留米市立第三小学校

ふゆやす お さんがつき はじ むかし いちがつい にがつに さんがつき  
冬休みが終わり、いよいよ三学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」と  
いわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。

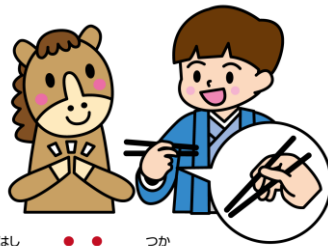
かぜ りゅうこう たいちょうかんり いっそうき つ いちにいちにち  
風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気を付けて、一日一日を大  
切に過ごしてほしいと思います。



## 今年(ことし)はうま年(とし)!



うまのように野菜(やさい)を  
たっぷり(たっぷり)食べよう!



箸(はし)をうま(うま)くつか(つか)いこな(こな)して  
きれいに(きれいに)食べよう!



よく(よく)味わ(あじ)ってうま(うま)味(あじ)み  
を感じ(かん)じよう!

## 寒(さむ)さに負(ま)けず、冬(ふゆ)を元(げん)気に過(す)ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、石けんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



## 風邪(かぜ)予防(よぼう)に とりたい(えい)栄養素(ようそ)と食(た)べ物(もの)

### 丈夫(じょうぶ)な体(からだ)をつくる

#### たんぱく質(じつ)



にくるい 肉類



ぎょかいりい 魚介類



たまご 卵



だいず だいませいひん 大豆・大豆製品



ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品



### 強い(つよ)抗酸化作用(こうさんかさくよう)で体(からだ)を守る(まも)

#### ビタミンA



ほうれん草

うなぎ

#### ビタミンC



キウイフルーツ

じゃがいも

#### ビタミンE



サラダ油

アーモンド

給食の美味しさをご家庭でも味わってください

## 学校給食 レシピ紹介



### ザクザクチキン

【材料（4人分）】

- ・鶏もも切身 40g × 4枚
- ・揚げ油 適量
- ★しょうが 少々
- ★にんにく 少々
- ★塩 1.2g
- ★白ワイン 小さじ1
- ・小麦粉
- ・水
- ・コーンフレーク 30g

冷めてもザクザク！  
下味にお好みのスパイスを加えア  
レンジしても美味しくいただけます。

パンにサラダと一  
緒にはさめば、  
ザクザクチキン  
バーガーができます。

【作り方】

- ①にんにく、しょうがをおろし、鶏ももに★で下味をつける。
- ②小麦粉と水をまぜる（「ドロ」をつくる）。
- ③①を②にくぐらせコーンフレークをつける。
- ④③をきつね色になるまで揚げて出来上がり。



### パリパリポテトサラダ



【材料（4人分）】

- ・じゃがいも 80g
- ・揚げ油 適量
- ・塩 少々
- ・キャベツ 120g
- ・きゅうり 40g
- ・にんじん 20g
- ・玉ねぎ 15g
- ★サラダ油 小さじ2
- ★酢 小さじ2
- ★三温糖 小さじ1
- ★塩 少々
- ★こしょう 少々

給食では野菜は  
加熱しています。  
ドレッシングは多めに作っ  
てしっかり加熱すれば2  
週間位冷蔵庫で保管で  
きます。

忙しい時には、市販品の  
ドレッシングを使ってもO  
Kです！

【作り方】

- ①じゃがいも、野菜は千切りに切る。
- ②玉葱はみじん切りまたはすりおろし、少量の水（分量外）を加えて電子レンジで加熱する。（600W30秒程度）
- ③★の調味料と②をよく混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ④じゃがいもを素揚げし、軽く塩をふっておく。
- ⑤食べる直前にじゃがいも、野菜を③で和える。

### 豚キムチ丼の具（5月の献立より）

【材料（4人分）】

- ・豚小間肉 120g
- ・しょうが 少々
- ・にんにく 少々
- ・塩 2g
- ・玉ねぎ 200g
- ・にんじん 20g
- ・たけのこ水煮 40g
- ・しらたき 120g
- ★酒 4g
- ★しょうゆ 20g
- ★こしょう 120g
- ★コチジャン 4g
- ★砂糖 6g
- ・白菜キムチ 48g

【作り方】

- ①玉ねぎはスライス、にんじん・たけのこは短冊切り、たまねぎスライス、しらたきは長ければ4cm程度に切る。しらたきはアク抜きのため、茹でて水を切る。
- ②フライパンに油をしき、おろしたしょうが、にんにくを熱して香りをだしたら豚肉を色が変わるまで炒めて塩をする。
- ③②のフライパンに 玉ねぎ・人参・たけのこ・しらたきの順に入れてよく炒めたら、★の調味料を加えて煮る。
- ④③のフライパンにキムチを加え火が通るまで加熱する。
- ⑤白飯に④のをのせ、お好みでごまや万能ねぎをのせて出来上がり。

給食で人気の  
豚キムチ丼！  
しらたきの代わりに  
春雨で作っても  
OKです！



### チーズタルト（1月の献立より）

【材料（4人分カップ4個）】

- ・クリームチーズ 32g
- ・カッテージチーズ 32g
- ・てんさい糖又は砂糖 24g
- ・米粉または小麦粉 5g
- ・生クリーム 12g
- ・卵 25g
- ・アーモンドスライス 少々
- ・紙カップ 4個
- ・クラッカー 8枚

【作り方】

- ①クリームチーズ、カッテージチーズを常温に戻して置く。
- ②①にてんさい糖、米粉、生クリーム、卵をよく和える。
- ③カップにクラッカーを2枚ずつ入れ、②を入れる。
- ④アーモンドをトッピングしオーブンで焼く。  
160℃～170℃で10分から15分位  
（カップの大きさやご家庭のオーブンによって違います。給食  
では180℃のオーブンで10分程焼いています）  
※トースターでも焼けますが、アーモンドが焦げやすいのでホイルを上にかけて  
焼きましょう

クラッカーを砕き、  
バターを加えて  
カップの底にしくと  
本格的な  
チーズタルト  
になります

