



毎月19日は食育の日
蓮沼小学校
給食室
2026.1.19

しょくいく通信1月



新しい年がスタートしました。今年も、お子さまの心と体の栄養を満たすおいしい給食を作っていきますので、よろしくお願ひします。1月は「学校給食週間」があります。そこで、給食の意義や役割について、理解や関心を深められるよう、蓮沼小学校では、年代順に学校給食の歩みを振り返られる献立を実施する予定です。

蓮沼小学校学校給食週間

1月26日から30日

26日：明治時代風給食

27日：大正・昭和初期風給食

28日：昭和中期風給食

29日：昭和後期風給食



30日：現在の給食

学校給食の始まりは明治22年（1889年）。現在の山形県鶴岡市にあった私立忠愛（ちゅうあい）小学校でお弁当を持ってこられない子どもたちのために無償で提供された昼食でした。日本で最初の給食は、「おにぎり、塩さけ、漬物（野沢菜）」でした。



旬の食材



ぶり 白菜 れんこん

ブロッコリー

カーボロ・ネロ

ロマネスコ コールラビ

2025はすっ子給食総選挙中間発表

9月：シーフードときのこの和風スパゲッティ

10月：きな粉揚げパン、黒糖揚げパン

11月：ソース焼きそば、コンソメポテト

12月の投票も引き続き受付中です。
当選給食は3月の給食に登場予定です。

さいたま市友好姉妹都市給食

さいたま市の国際化を推進するため、海外の6つの都市、国内では4都市と姉妹・友好都市の提携を結び、文化・スポーツ・教育・産業などの分野で相互の交流を図っています。また、国内の各友好都市にはさいたま市民のための保養施設を設置しています。給食では、その地域の郷土料理を紹介する予定です。



はすっ子レシピ

ご飯がすすむ 手作りのり佃煮

材料・分量（出来上がり目安100g）

- ・粉海苔10g ・水60g ・砂糖7g
 - ・酒8g ・みりん11g ・しょうゆ25g
- <作り方>

- ①鍋にのりを入れ、分量の水に浸しておく
- ②①に調味料を入れ、火にかけ焦げないように煮詰めて、出来上がり！

*冷めると固くなるので、水の量で調整し、ゆるめに仕上げるのがポイント

