



給食だより

令和8年1月
西条市立西条東中学校

食べ物と言メモ ～春の七草～

春の七草とは「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」のことです。

名水「うちぬき」で育てられた西条市の七草は、全国トップクラスの生産量を誇っています。



3学期が スタートしました！

あけましておめでとうございます。

「食」という字の成り立ちは、袋の中から穀物を取り出して調理し、大勢の人がいっしょに食べる姿を表しているのだそうです。最近では、人を良くすると書いて「食」とも言われています。今年も食生活に気を付けて元気に過ごしましょう。



1月24日～30日は全国学校給食週間です！

日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりや魚、漬け物を用意したのが始まりです。その後、戦争による中断を経て昭和22年1月から都市部の小学校を中心に再開されました。昭和29年には学校給食法が制定され、学校教育の一環として位置付けられています。そして今日まで、日本の子どもたちの健やかな成長を支えています。

感謝して食べよう！

命を食べて
命を守る

食べ物はもとをたどれば、すべて生き物です。私たちは、自分たちが生きていくために肉、魚、米、野菜など、たくさんの動物や植物の命をいただいています。

【西条産ほうれん草 de ヤンソンさんの誘惑】

菜食主義のヤンソンさんが美味しさのあまり、誘惑に負けて食べてしまったことから名前のついたグラタンです。



【さわらの柚子みそ焼き】

愛媛県産裸麦みそで作った手作り柚子みそをさわらにかけて焼きます。



【ひじきのおもぶりご飯】

愛媛県産のひじきを使っています。おもぶりは愛媛県の郷土料理で、名前の由来は、混ぜることを「もぶる」という方言からきています。



世界の食文化 ～ 北欧料理 ～

北欧には、デンマーク、ノルウェー、スウェーデン、フィンランド、アイスランドの五か国があります。冬が長く、気温が-10℃になることもあります。北欧料理には、新鮮な海の幸や野菜を使ったシンプルな味付けの料理、長い冬を乗り切るための保存性に優れたスモーク料理や漬物料理、塩蔵された食品を使った料理が多くみられます。



それぞれの国の歴史や風土から生まれる料理は多彩！



グラブラックス

北欧の象徴ともいえるサーモンを使った料理です。新鮮なサーモンに、砂糖、塩、香草、スパイスなどをまぶし、冷蔵庫で数日間寝かせます。薄くスライスし、マスタードソースをかけて食べます。



ショットブッラル

スウェーデンの名物料理であるミートボールです。牛肉や豚肉を使ってふっくらと仕上げ、クリーミーなソースとともに、ラズベリージャムやブルーベリージャム、ポテトを添えて食べます。



スモーブロード

デンマークのオープンサンドで、ライ麦パンの上に、ニシンやサーモン、エビ、肉などをのせた料理です。色鮮やかなのでカフェやレストランでも定番の料理になっています。



ハッセルバックポテト

スウェーデンの家庭料理で、ベイクドポテトの一種です。じゃがいもに細かく切れ目を入れて焼きます。日本では、キャンプ料理として人気を集めています。



西条産ほうれん草deヤンソンさんの誘惑

【材料(4人分)】

生鮭角切..... 80g
じゃがいも..... 100g
たまねぎ..... 1/2 個
ほうれん草..... 40g
オリーブ油..... 小さじ1
アンチョビ..... 2枚
塩..... 少々
牛乳..... 60ml
生クリーム..... 60ml
とけるチーズ..... 30g
パン粉・パセリ..... 適量

～ 西条元気UP給食メニュー ～

【作り方】 アンチョビが決め手のスウェーデン料理！

- ① じゃがいもはせん切り(水にさらさない)、たまねぎは薄切りにする。ほうれん草は2cmの幅に切りゆでて水にとって絞る。
- ② フライパンにオリーブ油とアンチョビを入れて火にかけ、アンチョビが溶けはじめたら、鮭とたまねぎ、じゃがいもを加えて軽く炒め、牛乳を入れて全体にとろみがつくまで煮る。
- ③ 火を止め②に生クリームとほうれん草を加え、塩で味を調えてグラタン皿に入れ、チーズ、パン粉、パセリをのせて焼く。



給食週間中
の献立！

今年度の給食週間は
愛媛県や西条市の地場産物
を使ったメニューや郷土料理
を実施します。