

給食だより



令和8年1月号
新宿区立西早稲田中学校
校長 塚本 桂子
栄養士

明けまして おめでとうございます

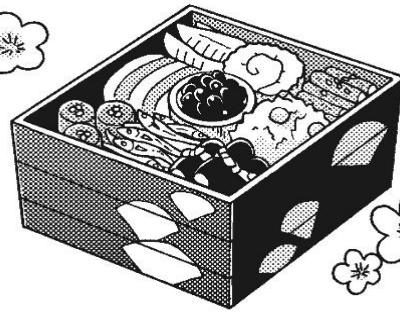
新しい1年がスタートします。2026年も生徒のみなさんが安心して、美味しく、楽しく食べられる給食作りを給食室のスタッフと共に頑張りたいと思います。

さて、1月の給食は始業式当日からさっそく始まります。お正月らしい縁起物の食材を使用した献立や全国学校給食週間では珍しい食材を使った給食も出ます。しっかり食べましょう。



正月に食べるおせち料理

おせち料理は、もともと旧暦の季節のかわり目の「節日」に神様に供えて、それを家族で食べるものでした。本来は五節句（人日、上巳、端午、七夕、重陽）の時のものですが、のちに正月の料理だけを指すようになりました。



©少年写真新聞社2023

給食委員企画 デザートパクパクキャンペーン



- 13日（火）ぶどうゼリー
- 14日（水）いちご
- 15日（木）ぽんかん
- 16日（金）アップルゼリー
- 19日（月）フルーツポンチ
- 22日（木）米粉ガトーショコラ



【カスタードプリン】5人分

材料:【カラメルソース】砂糖大さじ3/湯大さじ2
【プリン液】牛乳カップ1/砂糖大さじ7/生クリーム大さじ2/バニラエッセンス少々/たまご2個/プリンカップ5個
作り方:①カラメルソースを作る。砂糖をお湯で溶かし、色が付き、カラメルのにおいがしてくるまで弱火にかける。色がついたら火からすぐにおろし、60度くらいまで冷ましてから、カップに注ぐ。
②牛乳を80度に温め、砂糖をとかす。
③卵を攪拌し、3回こしてから、50度くらいに冷ました牛乳と生クリーム、バニラエッセンスを合わせる。
④カップに注ぎ入れ 86度 25分蒸す。



☆ポイント☆

- ①温度管理が大切！アルミカップよりも陶器か耐熱カップの方がよい！！
- ②なめらかなプリンにするには、3回以上こすとよい！！

