



食育だより

給食週間 号



令和8年1月16日
江戸崎学校給食センター

毎年1月24日から30日は、全国学校給食週間です。この週間を機会に、家庭でも給食を話題にしていただけたらと思います。

給食は健康のために塩分控えめの料理が多いですが、だからといって味付けをないがしろにしているわけではありません。減塩料理だからこそ、旨みのある美味しい調味料を使っています。

今回は、そんな江戸崎学校給食センターこだわりのお醤油とお味噌を紹介します。

清原醤油店 の こいくちしょうゆ



清原醤油店は、大正12年創業、直火和釜火入れにこだわって作る、龍ヶ崎市の老舗醤油店です。給食の煮物や汁物、おひたしなどには、いつも清原醤油店のこいくちしょうゆを使っています。

【お店の方からのメッセージ】

1923年の創業以来、今では全国的に珍しくなった【直火和釜火入れ】にこだわった醤油造りをしています。火入れとは醤油造りの大切な作業工程の一つです。清原醤油では直火による火入れでしか出せない、醤油の色・味・香りがあると考えています。皆さんの給食が醤油によってさらに美味しくなるよう頑張っています。ちょっと意識して楽しく味わって下さい。

ヤマイチ味噌 の 白みそ・赤みそ



ヤマイチ味噌は、昭和37年創業、牛久市にある味噌屋さんです。直売所には、自家醸造による約15種類の味噌が置いてあります。給食では、みそ汁はもちろん、みそラーメンや麻婆豆腐にもヤマイチ味噌の白みそや赤みそを使用しています。

【お店の方からのメッセージ】

味噌や醤油などの発酵食品は、毎日の食事をおいしく、体をやさしく支えてくれます。私たちは、健やかな成長を願い「ホッと」するひとときを食卓へお届けいたします。おいしい給食を食べて、学校生活を楽しもう！

給食のおいしく減塩のポイント

- しょうがやニンニク、コショウなどの薬味・香辛料を積極的に使用。
- スープ類は、野菜などの具を多くすることで汁の量を控え、その分調味料の使用量を減少。
- うどんやラーメンのスープを飲むことによる塩分摂取量を減らすため、どんぶりではなく、普段の汁物と同じ汁椀を使用。



* 江戸崎学校給食センターHPにて、給食写真公開中 *

だしの日やリクエスト献立などのテーマ献立の給食写真を、江戸崎学校給食センターのホームページにて公開中です。こちらの写真からも、給食の汁物の具材の多さが伝わってきます。ぜひご覧ください。