

給食だより10月

家庭数

令和6年10月18日
川崎市立古市場小学校

自校献立のお知らせ 10月25日（金）



●たいさんぼっくんメンチカツバーガー

丸パン メンチカツ（たいさんぼっくんのデザイン入り）

●のり塩ポテト

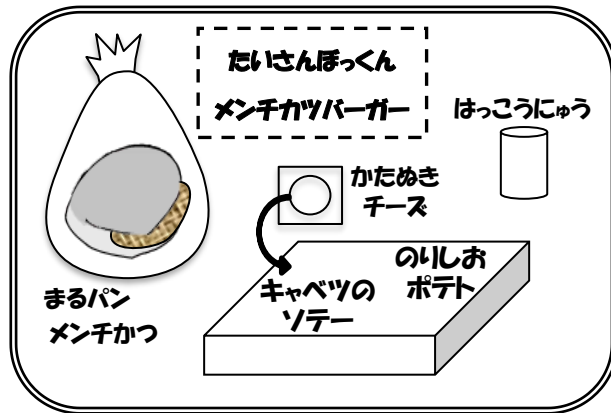
油 ジャガ芋 塩 あおさ

●キャベツのソテー

油 ウインナーソーセージ
にんじん ホールコーン
キャベツ 塩 こしょう

●はっこう乳（ジョア）

●型抜きチーズ



今年度1回目の自校献立は10月25日（金）に実施します。多摩川河川敷で食べやすいよう、お弁当形式にして持ち運びやすいよう工夫しました。

メンチカツには古市場小学校のキャラクターである「たいさんぼっくん」のイラストが入ります。給食室で切り込みを入れた丸パンにはさみ、バーガーにして食べます。

★持ち物やお願いを記載してありますので10月11日にお伝えした「たてわり給食についてのお知らせ」を必ずご確認ください。

エネルギー：654kcal
たんぱく質：23.5g

含まれているアレルギー

	卵	乳	小麦
たいさんぼっくん メンチカツバーガー	×	×	○
のり塩ポテト	×	×	×
キャベツのソテー	×	×	×
はっこう乳	×	○	×
型抜きチーズ	×	○	×

食事の「手」、 どうしていますか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか。ひじをついたり、ひざの上など机の下にあったりして、姿勢が悪くなってはいませんか。



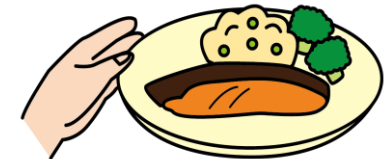
こんな姿勢になっていませんか？

日本では、ご飯や汁物の入っているお椀などは、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。ぜひ食事の時に意識してみてください。

おわんの持ち方



4本の指の上のせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。

○11月の給食について

寒い時期なので、温かい汁物や季節の食品をできるだけ多く取り入れるように献立を考えました。

【21日（木）：行事食「和食の日」】

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから、和食の日とされています。和食の文化を守り、伝えていくことの大切さを考える日とされ、給食でも行事食として和食を取り入れています。

【25日（月）：新献立「もやしのおかか炒め」】

下茹でしたにんじんともやしをごま油で炒め、砂糖としょうゆで調味し、チンゲン菜とけずり節、白いりごまを加えて作ります。

【季節の食品】

ごぼう さつまいも 里芋 ジャガ芋 大根 チンゲン菜 長ねぎ
にんじん 白菜 ほうれん草 みかん りんご さけ さば