

給食だより12月

家庭数

令和6年12月13日
川崎市立古市場小学校

自校献立のお知らせ 12月19日(木)

●ピラフ(ごはん)

精白米 油 ウインナーソーセージ
たまねぎ にんじん ホールコーン
塩 こしょう スープの素

●牛乳

●スパイシーチキン

油 とり肉 塩 こしょう
チリパウダー カレー粉 片栗粉

●冬野菜のスープ

豚肉 にんじん たまねぎ 大根
白菜 塩 こしょう スープの素

●ガトーショコラ

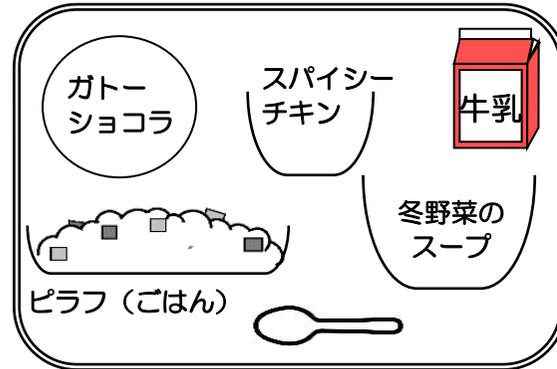
※原材料に卵・乳・小麦を使用していないデザートです。

今年度2回目の自校献立は12月19日(木)に実施します。

ピラフは給食室で炊いたごはんを、味付けした具を大きな釜で混ぜ合わせて作ります。スパイシーチキンは、塩・こしょう・チリパウダー・カレー粉で味をつけたとり肉をから揚げにします。スープは旬の大根と白菜を使用した体が温まる献立です。

楽しみにしててください!

エネルギー : 734kcal
たんぱく質 : 30.0g



	含まれているアレルギー		
	卵	乳	小麦
ピラフ	×	×	×
牛乳	×	○	×
スパイシーチキン	×	×	×
冬野菜のスープ	×	×	×
ガトーショコラ	×	×	×

感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、細菌やウイルスなどから体を守る「免疫機能」を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用とは・・・免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。



○1月の給食について

8日(水)から給食が始まります。寒さが厳しくなる季節なので、体が温まる食べ物を多く使って献立を作成しています。また、日本の食文化に触れられるように、雑煮も取り入れています。

【8日(水)：新献立「さばのねぎみそかけ」】

焼いたさばに、長ねぎと赤みそで作ったたれをかけて作ります。

【20日(月)：「かながわ産品学校給食デー」】

ごはん 赤しそごま 牛乳 肉じゃが みそ汁
神奈川県産の米、牛乳、大根、小松菜を使用した献立です。

【24日(金)：「給食週間」の行事食】

ごはん 焼きのり 牛乳 さけの塩焼き 煮びたし みそ汁

【季節の食品】

大根 キャベツ ごぼう 小松菜 セロリ ほうれん草 長ねぎ
白菜 のり