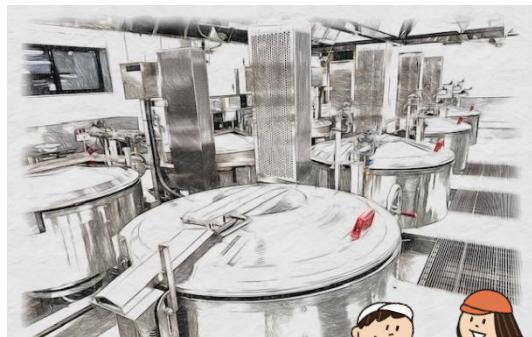




給食だより

発行日：10月19日

新小倉小学校 No. 7

後期の授業が始まり、季節はすっかり秋になりました。川崎市では、衛生面を考慮して暑い時期には作ることができないきな粉パンや混ぜご飯などの献立がありますが、10月に入り涼しい時期になりましたので提供再開となります。これからも衛生面はもちろん安全でおいしい給食を提供していきます。

自校献立

自校献立は、新小倉小独自の献立の日です。年間2回の実施です。

献立の詳細は以下の通りです。確認お願いいたします。

◆**実施日**：10月23日（金）

◆**献立**：1/2ごはん・ごましお（白）

サンマーメン・揚げジャンボぎょうざ
ゼリーセレクト（青りんご・オレンジ）
牛乳

◆**アレルギー情報**

アレルギー原因物質 献立名	卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに	くるみ
1/2ごはん								
ごましお（白）								
サンマーメン			○					
揚げジャンボぎょうざ			○					
ゼリーセレクト（青りんご・オレンジ）								
牛乳		○						

栄養満点の給食をおいしく楽しく食べて、元気に運動会をおかえてほしいと思っています。

◆使用する食品

精白米・
白いりごま・塩

油・にんにく
豚ひき肉
キャベツ
にら・しょうが
ぎょうざの皮
塩・こしょう
酒・砂糖
しょうゆ

事前に選んだ味を
食べます

ゼリーセレクト
（青りんご・オレンジ）

牛乳

1/2ごはん
ごましお（白）



あげジャンボぎょうざ



サンマーメン

油・しょうが・とり肉
にんじん・たまねぎ・もやし
中華めん・チンゲン菜・ごま油
しょうゆ・塩・こしょう

11月の給食

11月の献立は、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しました。特に日本の食文化について考えられる献立を取り入れます。

和食の日の行事食 20日（金）

ごはん さけの塩焼き 五目きんぴら 豆腐と大根のとりみ汁 牛乳

能登の白ねぎを使用 「みそ汁」 9日（月）

川崎の郷土料理「なら茶めし」 27日（金）

NEW

**「豚肉と生揚げの
テンメンジャン炒め」2日（月）**



豚肉や生揚げ、にんじん、長ねぎ、にらなどの野菜をたっぷり使った中華風の炒め物です。テンメンジャンは、中華料理の味づけには欠かせない調味料で、「中華甘みそ」とも言われています。砂糖、しょうゆ、テンメンジャン、オイスターソース、みそを使い、コクのある甘辛い味付けにします。

「けんちんうどん」4日（水）



たくさんの野菜ととり肉をごま油で炒め、だし汁とうどんを加えた、体の温まる献立です。けんちんうどんの「けんちん」とは、鎌倉市にある建長寺で作られていた建長汁がけんちん汁のはじまりといわれており、今回はそのけんちん汁にうどんをいれた献立です。大根やにんじん、ごぼうなどの根菜には体を温める働きがあります。

季節の食品

ごぼう/さつま芋/じゃが芋/大根/チンゲン菜/長ねぎ/
にんじん/白菜/ほうれん草/さけ/のり/みかん/りんご

11月24日は「和食の日」

11月24日は和食の日です。「いい日本食」の語呂合わせから「和食」文化を守り、伝えていくことの大切さを考える日として「和食の日」となりました。

「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

和食の4つの特徴は…

多様で新鮮な食材

日本は自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材がありその味わいをいかす調理方法があります。

栄養バランスがよい

だしのうま味を使用することで脂質や塩分のとりすぎを抑え、健康につながります。

年中行事との関わり

正月などの年中行事は豊作や健康を願うものです。家族や地域の人とともに食べることで絆を深めてきました。

季節感を感じられる

旬の食材を使用したり、季節の花や葉をあしらったり、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。