

きゅうしょくだより

令和7年 9月 26日

川崎市立平間小学校

第6号

9月も中旬を過ぎると、いよいよ「実りの秋」、「収穫の秋」を迎えようとしています。

給食の献立にも、旬の食材がたくさん使われます。「食欲の秋」を楽しむためにも、旬の食べ物から栄養をたくさん摂り、元気に体を動かして健康に過ごしてもらえると嬉しいです。

～食欲の「秋」に食べたい旬の食べ物～

秋は、魚、野菜、きのこ類、果物など、さまざまな食べ物が「旬」を迎えます。「旬」は、その食べ物が一番よくとれるだけでなく、おいしく、栄養もたっぷりです。栄養満点な旬の食べ物をおいしく味わって元気に過ごし、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋を楽しみましょう！

さんま

脳の働きを高めるD H Aや、血液をサラサラにするE P Aを多く含みます。良質のたんぱく質や、血をつくるもとになる鉄分、そのほかにもカルシウム、ビタミンもたっぷりです。今年も給食では取り入れるのが難しいため、ぜひご家庭で召し上がってください。

さつまいも

風邪を予防するビタミンCがとても多く、さつまいものビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。そのほかにも、おなかの調子をととのえる食物繊維もたっぷりです。給食では、グラタンやクリームシチューに入れたり、みそ汁にも入れたりしています。

さといも

里芋は水分が多く、いもの仲間の中では低エネルギー（カロリー）という特徴があります。独特のぬめりは、免疫力を高めて風邪予防に役立ったり、胃の働きを助けたりします。給食では、芋煮汁やのっぺい汁、豚汁などに入れています。

りんご

りんごには、ペクチンという食物繊維が多く含まれ、おなかの調子をととのえる働きがあります。そのほかにも、体の中の塩分（ナトリウム）を外に出す働きがあるカリウムや、疲れを回復させるリンゴ酸やクエン酸もたっぷりです。給食では、10月から登場します。

今年度1回目の自校献立実施日 10月24日(金)

☆ソースかつ丼

(チキンかつ・ポイルキャベツ)

☆ニュータンタンメン風

春雨スープ

☆はっこう乳(いちご味)

今年度1回目の自校献立は、給食委員会の児童と共に考えた「運動会応援メニュー」献立です。

翌日の10月25日(土)の運動会で、「皆が力を発揮できるように、“かつ丼”で応援したい」という気持ちを込めて、献立を作成しました。

スープは、昨年度の自校献立で大好評だった“ニュータンタンメン”の中華めんを春雨に変更してスープを作ります。

飲み物は、いちご味のはっこう乳をつけます。お楽しみに！

24日(金)		ソースかつ丼 (ごはん・チキンかつ・ポイルキャベツ) ニュータンタンメン風春雨スープ はっこう乳(いちご)	
●ごはん 精白米	80	中華スープの素(袋)	2
●ソースかつ(チキンかつ)		しょうゆ	1
油(揚げ物)	6.5	一味唐辛子 15g	0.02
とり肉(もも皮なし・切)	50	パプリカ 14g	0.04
粗塩	0.3	もやし	15
こしょう 400g	0.04	鶏卵 kg	20
小麦粉 1kg	6	春雨	6
水		長ねぎ kg	10
パン粉(揚げ物)	10	ラー油 35ml	0.05
湯	7	●はっこう乳(いちご)	
中濃ソース	2	ジョア(ストロベリー)	1132.7
ウスターソース	3.5	乳	
トマトケチャップ	0.3		
しょうゆ	1		
酒 1.8L	1		
砂糖	1.8		
●ポイルキャベツ キャベツ	20		
●ニュータンタンメン風春雨スープ			
ごま油 400g	0.5		
にんにく	0.4		
豚ひき肉(もも)	22		
にんじん	10		
水			
粗塩	0.8		
こしょう 400g	0.04		
エネルギー	670 kcal	たんぱく質	29.5 g

※**卵**・**乳**・**小麦** は

アレルギーの原因物質の表示です。

10月の給食について

* 10月24日(金)は自校献立日で、平間小学校独自の献立に変更となります。(↑参照)

* 10月27日(月)は運動会振替休日のため、給食休止日です。

■ 6日(月) 行事食「お月見」

ツナそぼろごはん(麦ごはん) / 芋煮汁 / 牛乳 / 月見団子 / きな粉

■ 10日(金) 新献立「抹茶きな粉パン」

5月に収穫したお茶の葉を寝かせた後、乾燥させて粉末にした抹茶を使います。油で揚げたコッペパンに、抹茶、きな粉、砂糖、塩を混ぜたものをまぶします。

■ 15日(水) 新献立「タッカルビ」

下味をつけたとり肉を炒め、たまねぎ、キャベツ、季節の食品のさつま芋、にんじんを加えて、しょうゆとコチジャンで甘辛く味付けをします。

■ 季節の食品

かぼちゃ / チンゲン菜 / にんじん / 里芋 / さつま芋 / じゃが芋
さけ / さば / しらす / りんご / みかん