

給食だより

令和8年7月17日
川崎市立末長小学校
第4号

夏休み中は学校がある日とは違う生活リズムで過ごしがちです。
生活リズムを整えるためには、朝日を浴びることと、朝食を食べることがよいといわれています。
生活リズムを整えて、夏休み明け元気な様子で会いましょう。



給食試食会を行いました



6月25日、給食試食会を開催しました。年に1回、1年生の保護者を対象に、給食について理解を深めていただく趣旨で行っています。

当日はたくさんの励ましのお言葉をかけていただき、ありがとうございます。この日のことが、ご家庭での話題の一つとなっていたら幸いです。給食が心と体の豊かな成長の支えとなるよう、引き続き学校もご家庭と一緒に子供の成長を応援していきます。

～当日の献立～

ごはん、ちくわのカレー揚げ
きゅうりのしょうが炒め、豚汁、牛乳



〇当日のアンケートより(ご意見・ご感想・ご要望)

- ・給食の人気のレシピの作り方がもっと知りたいです。
- ・子どもの身体の基本を作るのに欠かせない食事を安心して作っていただきありがとうございます！
- ・給食は美味しかったが、配膳の量が難しく、残飯になってしまうのがもったいないなと思ってしまった。
- ・子どもとコミュニケーションがとれるような献立を食べられると家庭に取り入れられいいのになと思いました。
- ・衛生面や、味付け(薄味なのか等)が知りたくて参加しました。給食が用意できるまでの流れや、実際の味付けを知ることができ良かったです。

(おうちでの様子)～

- ・給食のときのクイズを時々だしてくれます。給食と同時に食育が楽しくされているのはいい取り組みだと思いました。
- ・家庭では飲まない牛乳も学校ではがんばって飲んでいるそうです。
- ・とにかく苦手でも一口食べてみる、というチャレンジをしているようで、頑張っていると思います。
- ・以前よりも野菜を食べるようになった、食べ物の名前を覚えるようになった
- ・食べられなかった野菜類が小学校では食べられてたり、なかなか作らないお魚の料理が出て美味しいと言っていたり、給食が楽しみのようです。

そのほか、温かいご意見・ご感想をたくさんいただき、ありがとうございました。

8・9月の給食のお知らせ

※ご注意ください※

川崎市HPの献立表(8月2週目掲載予定)と末長小学校の給食開始日が異なります。
8月26日(水)～28日(金)は、給食なし 4時間授業、給食開始日は、8月31日(月)です。

行事食 お月見 9月25日(金)

ごはん さばの塩焼き めった汁 月見団子 みたらしあん 牛乳

☆みたらしあんは、給食室で手作りします。

季節の食材 さやいんげん えだ豆 かぼちゃ さつま芋 ブッキーニ とうがん チンゲン菜 なす

ピーマン かつお しらす 梨(季節の果物に梨が出ます)

新献立「ジャーチャン豆腐」9月10日(木)

漢字で「家常豆腐」と書き、中国の家庭料理の一つです。

豚肉と野菜・生揚げを炒め、砂糖・みそ・オイスターソースで味付けします。

久しぶり献立「トック」9月17日(木)

平成25年2月以来の献立です。最後に出た時から、干しいたけを抜きました。

トックは、韓国料理で親しまれている餅です

給食試食会 当日の献立を紹介



- ★ちくわのカレー揚げは、ちくわが苦手なお子さんでも食べやすい献立です。
給食では、大きめのちくわを1/6サイズに切って2個もしくは3個付けです。
- ★きゅうりは、炒め物にしてもおいしくいただくことができます。
きゅうりのしょうが炒めは、しょうがの香りが夏の暑いときに食べやすくしてくれます。
- ★給食の豚汁は、赤みそと白みその両方を使っています。
家庭で使っているみそでもおいしくできます。具材を変えてアレンジしてみてください。



食材名		可食量g (中学年)	作り方など
ごはん	精白米	80	①精白米1.2～1.3倍の水で炊く。 炊きあがり：170～180g/人
ちくわの カレー 揚げ	油（揚げ油）	適量	①ちくわは1/6切りにする
	ちくわ(1/6切り)	33.3（2個）	②小麦粉とカレー粉が均一になるようにふるいに かけて、適量の水を入れて衣をつくる。 （混ぜ過ぎず、すこしもったりする程度）
	小麦粉	3.7	③①のちくわに②の衣をつけて180℃に温めた油 の中に入れる。
	カレー粉	0.3	④表面がカリッとなり、ちくわが膨れてきたら油 を切って揚げる。
	水		
	ちくわの切り方 		
きゅうりの しょうが 炒め	ごま油	10	①ごま油を熱し、しょうがを弱火で炒める。
	しょうが（千切り）	0.5	②香りが出たら、砂糖・塩・酢を合わせて入れ、 酸味を飛ばす。
	きゅうり（乱切り1口大）	35	③切ったきゅうり・しょうゆを入れ、温度を確認 して仕上げる。
	酢	2	※学校給食では、きゅうりの煮沸消毒を行う。
	砂糖	1	
	粗塩	0.3	
	しょうゆ	1	
豚 汁	油	0.5	①こんにゃくは下茹でしておく。 豆腐はしっかり濁りを取っておく。
	豚肉（もも）	10	②釜に油を熱し、こんにゃく、ごぼうを順にしっ かり炒める。
	豚肉（肩）	10	③豚肉を加え、肉全体の色が変わるまで炒める。
	ごぼう（斜め半月）	5	④にんじん・じゃがいもを加え、水を入れアクを 取る。
	にんじん（いちょう切り5mm）	10	⑤じゃが芋を加え、やわらかくなり、ひと煮立ち してからとうがん・豆腐を入れる。
	水	120	⑥みそ、長ねぎを入れ、温度を確認して仕上げる。
	とうがん（いちょう切り1cm）	25	
	じゃが芋（いちょう切り1cm）	30	
	豆腐（さいの目1.2cm角）	15	
	赤みそ	5.7	
	白みそ	3	
	長ねぎ（小口切り）	10	
	牛乳	1本200ml	*カルシウム量 227mg