

給食だより

R 7 . 1 0 . 3 1
川崎市立久本小学校
栄 養 教 諭

富士山の雪化粧が見られるようになってきました。
急な気温の変化で、体調を崩している人もいるのではないのでしょうか。野菜が高騰していますが、病気の予防には野菜のビタミンは効果的です。免疫力アップの食事をこころがけましょう、

自校献立

創立70周年お祝い給食

11月11日 火曜日

児童の提案で、教室から出て校庭などで給食を食べます。

持ち運べるような献立にしました。

こんだて：焼肉ドッグ ポテトのから揚げ 国産青りんごゼリー 牛乳

焼肉ドッグ・・・コッペパンに焼肉をサンドし、紙袋で提供します。

ポテトのから揚げ・・・じゃが芋とさつまいもをカットして油で揚げ、紙袋で提供します。

国産青りんごゼリー・・・国産果汁を使ったゼリーです。紙製のスプーンで食べます。

牛乳・・・いつもの牛乳です。

※牛乳の制限のある児童は、飲み物の準備をお願いします。

給食を教室でショッピングバックに各自でつめます。

(ショッピングバックは、学校で準備します。)

〇決めた場所に移動して食べます。

持ち物

給食袋には、お手拭き、お口拭きを入れてください。

外で食べるので、レジャーシート

給食袋、レジャーシート、給食が入る手さげ袋



11月11日 (火)		コッペパン やきにく ポテトのから揚げ りんごゼリー ぎゅうにゅう	
●コッペパン		●りんごゼリー	
コッペパン	50	青りんごゼリー	40
●焼肉		校庭などで食べられよう に、給食を包んで提供します。	
油	1	レジャーシート、お手拭き、まとめて持ち歩くための手提げ袋の準備をお願いします。	
豚肉(もも)	30		
しょうが	0.5		
にんにく	0.2		
酒	0.4		
しょうゆ	0.4		
油	0.48		
たまねぎ	37.8		
砂糖	0.45		
コチンゲン	0.45		
しょうゆ	3.5		
みりん	0.48		
(にんじん)	10		
(にら)	1.8		
片栗粉	0.48		
水			
●じゃが芋のから揚げ			
油(揚・菜)	2		
じゃが芋	50		
塩	0.2		
●さつまいものから揚げ			
油(揚・菜)	1.2		
さつまいも	30		
塩	0.1		
エネルギー	609 kcal	たんぱく質	26.6 g



骨をじょうぶにしましょう。

からだほね やく こ ほね からださき けつえき
 体の骨は、約200個あります。骨は、体を支えてくれるだけではなく、血液をつくる
 こうじょう やくめ ちよぞうこ
 工場のような役目をはたし、カルシウムの貯蔵庫にもなっています。

・・・3つのポイント・・・

○適度な運動

ほね しげき くわ
 骨に刺激がかわると
 ほね せいちようなが
 骨の成長が促されます。

○バランスのよい食事

カルシウムはもちろん、たん
 ぱく質、ビタミンC、ビタミンD
 ひつよう
 が必要です。

○よく寝る

せいちよう ほね
 成長ホルモンがよい骨の
 せいちようたいせつ
 成長に大切です。ぐっすり
 ね ぶんびつ
 寝ると分泌されます。

わしよく むけいぶんかいさん とうろく
和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

ねん がつ わしよく にほんじん でんとうてきしょくぶんか とうろく
 2013年12月、「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録されました。

11月のきゅうしょく



こんげつ きゅうしょくもくひよう しょくぶんか かんが わしよく
 今月の給食の目標は「食文化について考えよう(和食)」です。

行事食

「和食の日」
 いいにほんしょく
 (11月24日)

にほんじん でんとうてき しょくぶんか みなお わしよくぶんか ほご
 日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・
 けいしやう たいせつ かんが ひ
 継承の大切さについて考える日とされています。

がっ 11月21日 金曜日

ごはん さばの塩焼き 治部煮 みそ汁

わしよく きほん あいことば しょくざい いしき
 和食の基本の合言葉「まごわやさしい」の食材を意識した
 こんだて
 献立です。

新献立

「治部煮」 11月21日(金)

いしかわけんきょうどりょうり きせつ やさい に
 石川県の郷土料理です。季節の野菜などを煮たところみ
 のある煮物です。給食ではじめて油麩を使います。

「豆乳中華スープ」 11月25日(火)

やさい ちゅうか とうにゅうくわ
 野菜たっぷりの中華スープです。豆乳を加えることで、
 スープにコクがでて、おいしくなります。

季節の食品

ごぼう、さつま芋、里芋、じゃが芋、大根、チンゲン菜、長ねぎ、にんじん
 はくさい そう
 白菜、ほうれん草、みかん、りんご、さけ、さば、のり

能登復興応援

のとしろ ぜんし いしかわけんきょうどりょうり じる しょう
 「能登白ねぎ」を全市で石川県の郷土料理「めった汁」で使用します。

