

11月 給食だよ!

R6



10月の終わりを迎えても季節外れの暑さが残り、秋の訪れを感じづらいこの頃ですが、体調は皆さんいかがでしょうか。食事もしっかりと摂り、手洗い・うがいで風邪に負けない体を作りましょう。

さて、11月は和食の日があり、和食を知る月間になっています。無形文化遺産になっている日本の食文化を、改めて知る機会になるよう給食にも取り入れています。

11月の献立について

★行事食 : 「和食の日」(11月21日)

ごはん 牛乳 さけの塩焼き 五目きんぴら 豆腐と大根のトロみ汁

11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせから「和食」の文化を守り、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。

★季節の食材 : ほうれん草 小松菜 大根 白菜 長ねぎ 里芋 さつまいも しめじ えのきたけ エリンギ りんご

★教育委員会よりお知らせ : 家庭配布献立表の内容に訂正があります。21日「豆腐と大根のトロみ汁」に使用しているえのきたけの量が3g⇒5gと訂正になりました。よろしくお願いいたします。

～自校献立のおしらせ～ (11月12日 火曜日)

【献立】

- ・チャーハン
- ・手作りジャンボぎょうざ
- ・わかめと豆腐のスープ
- ・はっこう乳

「自校献立」は、年に2回だけ実施される〈学校独自の献立〉です。

子どもたちの希望や、学校行事、学校の活動と連携をした献立を実施します。

今年度1回目は子どもたちから大人気の「手作りジャンボぎょうざ」を提供します。

※牛乳停止手続きを行っている児童ははっこう乳も提供できませんのでご了承ください。

| | | | |
|-----------------|----------|------------------------------|--------|
| ●ごはん 精白米 | 70 | ●はっこう乳 ジョア(ストロベリー) 1132.7 | |
| ●チャーハン 米白絞油 | 0.4 | ●手作りジャンボ揚げぎょうざ 油(揚げ物) | 2.7 |
| ベーコン | 6 | 豚ひき肉(もも) | 30 |
| にんじん | 10 | キャベツ | 20 |
| たけのこ(水煮) | 10 | にら | 3 |
| 酒 | 0.3 | しょうが | 0.4 |
| 粗塩 5kg | 0.7 | 塩 | 0.3 |
| こしょう 400g | 0.02 | こしょう 400g | 0.02 |
| しょうゆ | 1 | 砂糖 | 0.2 |
| 中華スープの素(袋) | 0.4 | 酒 | 0.3 |
| 長ねぎ kg | 15 | しょうゆ | 0.3 |
| 米白絞油 | 2 | ごま油 400g | 0.3 |
| 鶏卵 kg | 20 | ぎょうざの皮 16cm | 20 |
| | | 小麦粉 1kg | 0.1 |
| ●わかめと豆腐のスー 湯 | | | |
| とり肉(皮なし) 3×1> | 20 | | |
| たまねぎ | 15 | | |
| ホールコーン(冷凍) | 20 | | |
| 豆腐(冷凍・カット) 鉄 | 20 | | |
| 粗塩 5kg | 0.6 | | |
| こしょう 400g | 0.02 | | |
| 中華スープの素(袋) | 1 | | |
| しょうゆ | 1 | | |
| 片栗粉 5kg | 1 | | |
| 水 | | | |
| わかめ(冷凍) 500g | 10 | | |
| エネルギー | 631 kcal | たんぱく質 | 28.0 g |

自校献立

～こんな給食食べました～ 実施した給食紹介 No.2

緑化かわさきフェア献立

10月24日 献立



緑化かわさきフェアをテーマに、川崎市内の中学生がポスターを描きました。そのイラストを、川崎市献立で提供する「焼きのり」にイラストし給食とコラボしました。

11月24日は「和食の日」
ということで、和食に欠かせないお米についてお話しします。

お米のおはなし

新米の美味しい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

