

給食だより

令和7年11月27日
川崎市立南菅小学校
保護者向け No.8

段々と寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところ1か月ほどですね。体調を崩さないように、家族そろって規則正しい生活習慣と栄養バランスの良い食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



12月の献立

●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。

●『かながわ産品学校給食デー』 16日(火) 実施
ごはん さばの塩焼き 五目豆 みそ汁 牛乳
神奈川県内産の牛乳、ひじき、大根、小松菜を使用した献立です。

●新献立『のり酢あえ』 12日(金) 実施
ゆでた野菜に、酢やしょうゆなどの調味料とのりを入れてあえました。

●季節の食品
キャベツ ごぼう 小松菜 里芋 大根 チンゲン菜 長ねぎ にんじん 白菜 ほうれん草
みかん りんご さば ぶり のり

〈自校献立のおしらせ〉

11月28日(金) ごはん 焼きのり とり肉のから揚げ
たっぷり野菜中華スープ 牛乳



3年生が、南菅小学校のみんなが健康になるような給食を考えてくれました

●ごはん	80	●たっぷり野菜中華スープ		しょうゆ	1
		油	0.5	片栗粉	1
●焼きのり	2	豚肉(もも)	10	水	適量
		豚肉(肩)	10	にら	3.2
●とり肉のから揚げ		にんじん	11.1	ごま油	0.5
油	適量	もやし	15.2		
とり肉(皮つき)	35	キャベツ	29.4	●牛乳	206
とり肉(皮なし)	35	ホールコーン	5		
塩	0.3	水	120		
こしょう	0.06	塩	0.8		
しょうゆ	1	こしょう	0.03		
片栗粉	11.9	中華スープのもと	1.5		



12がつのきゅうしよくもくひょう

でんとうてき しよくじ

かんが

伝統的な食事について考えよう

大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生の大豆は、独特のにおいや苦み、渋みがあるため、食べやすくするために、昔の人がさまざまな工夫を凝らし、たくさん大豆の加工品ができました。

給食でも、みそ汁や、五目豆、高野豆腐のそばろごはん、ビーンズカレーなど、さまざまな献立の中に大豆を取り入れています。みなさんは、大豆を使った給食は好きですか？



姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。

