

給食だより

家庭数配付

令和6年度 5月号
川崎市立 生田小学校

桜が咲いていたかと思えば、もう青々とした緑の葉が輝く時期になりました。暦の上での夏とは、立夏から立秋の前日までを指します。今年の立夏は5月5日です。これから気温の高い日が少しずつ増えてくると予想されます。本格的な夏がやってくる前から、体の調子を整えられるとよいですね。



* 5月の献立 *

季節の食品

キャベツ 新じゃが芋 たけのこ にら にんにく かつお あじ しらす わかめ

行事食「こどもの日」5月2日(木)

- ・たけのこごはん
- ・牛乳
- ・かつおのたつた揚げ
- ・みそ汁
- ・かしわもち

『かしわもち』を包んでいる、「かしわの葉」には、新しい葉が出るまで古い葉が落ちないため、家族が増えてみんな元気であるようにという意味があります。



新献立「豚肉と野菜のしょうが炒め」

しょうがと炒めた豚肉に季節の食品のキャベツとたまねぎ、にんじん、小松菜を入れ、しょうゆとみりんで味付けをします。



* 献立表について *

川崎市の小学校では、毎月 A3 サイズの『献立表』を配付しています。献立表には中学年1人分の量が記載されています。また、調理する順番に食材が並んでいますので、上に書いてあるものから順に煮たり、焼いたりすることでご家庭でも作ることができます。今回は、季節の食品であるキャベツを使用した、「塩だれキャベツ」を紹介したいと思います。【】には家庭で実践しやすい量(4人分)を記載しています。

塩だれキャベツ

- キャベツ 160g【4枚】
- ごま油 【小さじ1/2弱】
- 塩 【小さじ1/5】
- 白いりごま 【小さじ2】

作り方

- ① キャベツは葉と芯に分け、葉は1cm幅の短冊切り、芯は薄切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、キャベツを入れて噛みごたえが残るようにさっとゆでる。水を何回か変えながら冷まし、水気をきる。
- ③ ごま油、塩、白いりごまを入れてよく混ぜる。

塩だれキャベツに限らず、献立表で*がついているものに関しては、右のQRコードから簡単にご家庭用の食材量とレシピを見ることができます。主食、主菜、副菜、汁物、その他に分かれてレシピが掲載されています。ぜひご活用ください。

レシピ



動画

