# 11月 給食だより

令和８年10月28日
川崎市立南生田小学校

段々と木々も色づいてきました。朝晩の冷え込みも強まり、体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理にはしっかり食べて、体を動かし、休むことが基本となります。栄養をしっかり摂り、寒さにも負けない体をつくりましょう。

## ◆11月の献立の紹介◆

＊献立表：11月 B_幸・多摩・麻生区

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。日本の食文化について考える献立を取り入れました。

### ◇◇新献立◇◇

**2日(月)『豚肉のテンメンジャン炒め』**
豚肉、生揚げ、野菜を炒め、テンメンジャンやオイスターソースで味付けをした献立です。



**4日(水)『けんちんうどん』**
たくさんの野菜ととり肉を炒め、
だし汁とうどんを加えた体の温まる献立です。



### ◇◇給食で使用する季節の食品◇◇

ごぼう さつまいも じゃがいも 大根 チンゲン菜 にんじん 白菜
ほうれん草 さけ やきのり みかん りんご

### ◇◇自校献立◇◇

『南生田小学校 50 周年記念』
ごはん こくうまチキン トン菜スープ 豆乳プリンタルト 牛乳

今年度の1回目の自校献立を11月20日に予定しております。50周年をお祝いする献立として、南生田小学校の全員が食べることができる献立にしました。デザートには、米粉を使った豆乳プリンタルトをつけます。

分量は中学年1人分 可食g

| ごはん | | トン菜スープ | |
|---|---|---|---|
| 精白米 | 80 | 水 | 120 |
| こくうまチキン | | 酒 900ml | 1.5 |
| 揚げ油 | 適量 | 豚肉(肩) 5×3×0.3cm | 10 |
| とり肉(皮つき) | 38 | 豚肉(もも) 5×3×0.3cm | 10 |
| とり肉(皮なし) | 32 | にんじん | 10 |
| 粗塩 | 0.2 | もやし | 35 |
| こしょう | 0.04 | 中華スープの素(袋) 1kg袋 | 1.5 |
| 片栗粉(揚げ物) | 10.5 | 粗塩 5kg | 0.8 |
| 水 | 適量 | こしょう 200g | 0.03 |
| 砂糖 | 1.2 | しょうゆ | 1 |
| しょうゆ | 3.1 | 片栗粉 5kg | 1.5 |
| テンメンジャン | 1 | 水 | 適量 |
| 酒 | 0.5 | にら | 3 |
| 長ねぎ | 5 | ごま油 400g | 0.4 |
| にんにく | 0.1 | 豆乳プリンタルト(冷凍) | |
| しょうが | 0.1 | 豆乳プリンタルト(冷凍) | 22 |
| 片栗粉 | 0.3 | | |
| ごま油 | 0.3 | 牛乳 | |
| | | 牛乳 | 206 |