

きゅうしょく

給食だより

[12月号]

かわさきしりつかきおしょうがっこう

川崎市立柿生小学校

れいわ ねん がつ にち
令和6年12月17日

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあとわずかです。

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、楽しい冬休みを過ごせる

ようにしましょう。

1月の給食について

寒さが厳しい時期なので、温かい献立や、季節の食品をできるだけ多く使っています。

また、日本の食文化に触れられるように、2025年最初の給食の献立に雑煮が入って

います。

○1月8日(水) 新献立

ごはん 牛乳 さばのねぎみそかけ もやしのうま煮 雑煮

☆油で炒めた長ねぎ・水・赤みそ・砂糖・みりん・酒・水溶き片栗粉で

ねぎみそだれを作り、焼いたさばにかけました。

○1月20日(月) かながわ産品学校給食デー

ごはん 赤しそごま 牛乳 肉じゃが みそ汁

☆神奈川県産の米、牛乳、みそ汁には大根、小松菜を使用しています。

1月24日から30日は全国学校給食週間です。給食は、明治22年に山形県で始まりましたが、その時のメニューは「おにぎり、焼き魚、漬物」でした。1月24日の給食は発祥当時の給食をイメージした献立にしました。

○1月24日(金) 行事食「給食週間」

ごはん 焼きのり 牛乳 さけの塩焼き 煮びたし みそ汁

おうちで作ろう!

給食レシピ

【春雨の中華スープ】 ☆給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。

材料 (4人分)		作り方
油	2g	① とり肉は一口大、たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、キャベツは短冊切り、チンゲン菜は3cmの短冊切りにする。
とり肉(もも)	60g	
たまねぎ	80g	
にんじん	40g	
水	500cc	
キャベツ	70g	
塩	3g	② 春雨は水で戻し、半分の長さに切る。
こしょう	少々	
しょうゆ	5g	③ 鍋に油を熱し、とり肉を炒め、肉の色が変わってきたらたまねぎ、にんじんを入れてさらに炒める。
中華スープの素	7g	
春雨(乾燥)	20g	④ 水を入れて、キャベツを加え、塩、こしょう、中華スープの素で調味し、春雨を加える。
片栗粉	2g	
水	適量	⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
チンゲン菜	20g	
ごま油	2g	⑥ チンゲン菜、ごま油を入れ、仕上げる。

今月は給食でも人気の春雨の中華スープのレシピを紹介しました。
ご家庭でもぜひ作ってみてください。

お知らせ

12月の給食は20日(金)までです。

冬休み明けの給食は1月8日(水)からです。