

きゅうしょく がつ 給食だより 12月

ねん がつ じち 2024年11月29日
みなみのがわしょうがっこう 南野川小学校

短い秋が過ぎ、急に冷え込む日も増えてきました。子どもたちは運動会の前後でぐんと食欲も増したのか、給食を食べる量も増え、食べ終わった食缶からも成長を感じています。冬も変わらず手洗いをしっかりと、風邪に負けずに過ごしてほしいものです。

がつ こんだて 12月の献立から

季節の食品や、寒い時期なので温かい汁ものをできるだけ多く取り入れました。

○10日(火)「かながわ産品学校給食デー」

ごはん 牛乳 さばの塩焼き もやしとうま煮 みそ汁
神奈川県内産の米・牛乳・大根・小松菜を使用した献立です。

○季節の食品

キャベツ ごぼう 小松菜 大根 チンゲン菜 長ねぎ にんじん 白菜 ほうれん草
りんご さば ぶり のり

○新献立

20日(金)『さばのゆずみそかけ』

ゆずピューレを加えたみそだれを、揚げたさばにかけます。ゆずの香りを感じられる、冬至にぴったりの献立です。

きゅうしょくしつ がつ じこうこんだて じっし 給食室より～11月に自校献立を実施しました～

11月12日の開校記念日に合わせて、今年度1回目の自校献立を実施しました。(写真①)今回は給食委員会が中心となり、メインのおかず(主菜)を全校アンケートで「とり肉のから揚げ」に決め、またゼリーも3種類(ぶどう・もも・りんご)から自分の選んだ味を食べられるようにしました。(写真②)

とり肉のから揚げはフライドチキン風ということで、ガーリックパウダーやスパイスをまぶしたとり肉をたっぷりの油に入れ、カリッとおいしくなるよう、上からも油をかけながら揚げました。(写真③)ケチャップライスはパプリカパウダーでほんのり赤色に炊いたごはんに(写真④)ソーセージとたっぷりの野菜をケチャップ味で炒めた具を釜で混ぜて仕上げました(写真⑤)

自分たちで選んだおかずということで、給食時間中も嬉しそうな笑顔が多く見られました。栄養士がクラスをまわった際にも、おいしい!また食べたい!という言葉が多く聞かれ、嬉しく思いました。2回目の自校献立は12月19日に実施します。

写真①



写真⑤



写真③



写真④



写真②



12月19日(木) 自校献立②～地域の畑でとれたブロッコリーが登場します～

ごはん		ジャンボ揚げぎょうざ		分量は中学年1人分 可食 g	
精白米	65	揚げ油	適量	油	0.5
赤しそふりかけ		豚ひき肉(もも)	35	にんにく	0.16
赤しそ(粉)	0.8	にんにく	0.4	とり肉(皮なし)	20
かわさきそだちのブロッコリー		しょうが	0.4	たまねぎ	8
ブロッコリー	40	たまねぎ	3	にんじん	8
ゆで塩		キャベツ	20	水	
マヨネーズ(袋)	8	ゆで塩		塩	1.15
はっこう乳		にら	3	こしょう	0.04
はっこう乳	139	塩	0.22	中華スープの素	1
		こしょう	0.04	しょうゆ	1
		砂糖	0.4	白菜	16
		酒	0.5	もやし	8
		しょうゆ	0.5	ホールコーン(冷)	5
		ごま油	0.65	中華めん(冷)	15
		片栗粉	0.5	チンゲン菜	3
		ぎょうざの皮	30	ラー油	0.05



※かわさきそだちのブロッコリーは、天候によって提供量を変更する可能性もあります。



年に2回実施している自校献立のうち、2回目の自校献立日が12月19日(木)に決まりました。毎年人気のジャンボ揚げぎょうざは、調理員さんがひとつひとつ心をこめて包みます。寒い冬にぴったりの、野菜たっぷりラーメン入りスープもあります。

そして今回の自校献立では、地域の農家さんにご協力いただき、南野川の地域で育った「かわさきそだちのブロッコリー」を提供します！左上の写真が、実際に提供予定のブロッコリー畑です。農家さんが暑い夏の植え付け時期から丹精こめて育てたブロッコリーが、青々とした葉を茂らせていました。同じ土地の中には左下の写真のように花蕾をつけて収穫間近なものもありました。給食では、茹でて提供します。地域のブロッコリーのおいしさを全校で味わえたらと思います。

寒い日も 食事の前には手洗いを

手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどが付いていることがあります。これらが手についたまま食事をすると、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまう、食中毒などを起こす原因になります。

右の図は特に洗い残しやすいところです。お子さんと一緒にぜひ手の洗い方を確認してみてください。

また、給食前の手洗いの際に、手を拭くためのハンカチやタオルを忘れてしまった子を度々みかけます。毎日ポケットに入れて登校するよう、ご家庭でもお声がけをお願いいたします。

