

きゅうしょく

がつ

給食だより 10月

2026年10月1日
みなみのがわしょうがっこう
南野川小学校

9月は雨や台風の多い月でした。天候の悪化による、給食の食材への影響が心配されます。10月には運動会も控えていて、すっかりとした秋晴れが待ち遠しいところです。また、沖縄県那覇市と韓国富川市が川崎市との友好都市となって30周年を迎えるということで、10月に友好都市献立を実施します。

10月の献立から



©少年写真新聞社2026

10月の給食目標は「バランスのよい食事について考えよう」です。健康に過ごすためには、主食・主菜・副菜の揃った献立を食べることが大切です。給食の献立も、和食・洋食等も組み合わせて1ヶ月単位でバランスがとれるようにしています。

○友好都市献立「沖縄県那覇市」1日(木)

タコライス(ごはん) ベジタブルスープ 牛乳

タコライスは、メキシコ料理の「タコス」の具をごはんと一緒に食べる、沖縄県発祥の料理です。ひき肉やトマト、チーズなどに比べ、きざみ大豆を入れてアレンジしています。

○友好都市献立「韓国富川市」・新献立「ヤンニョムチキン」21日(水)

ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル わかめスープ 牛乳

新献立のヤンニョムチキンは揚げた鶏肉にコチュジャンやにんにく、砂糖をベースにした甘辛だれ「ヤンニョム」を絡めた代表的な肉料理です。もやしのナムル、わかめスープと組み合わせて韓国料理を意識しました。

○季節の食品

かぼちゃ さつま芋 里芋 ジャガイモ チンゲン菜 にんじん かつお さけ さば しらす干し みかん

○新献立「豆腐団子汁」8日(木)

豆腐団子は豚肉・絞豆腐・しょうが・調味料を混ぜ合わせて手作りします。こんぶとかつお節でとただして野菜と一緒に煮ることで、だしのうま味に豆腐団子のうま味が合わさった汁物です。

11月に自校献立と試食会を実施予定です

11月11日(水)自校献立①

年間2回実施する予定の自校献立ですが、11月11日(水)に1回目の自校献立を実施します。自校献立は通常の献立と異なり、学校独自で献立を決めることができます。翌日11月12日が開校記念日ということで、「南野川小54歳お祝い献立」として実施する予定です。給食委員会が中心となり全校アンケートにて自校献立で食べたいおかずを一品決めます。現在アンケートを実施しているところなので、献立が決まったら給食だよりでお知らせいたします。

また、10月末に川崎市のHPにアップされる11月の家庭配布献立表では11月11日に統一献立のメニューが載っていますが、南野川小の自校献立の内容とは異なりますのでご注意ください。

11月13日(金)給食試食会

コロナ禍でしばらく実施できていなかった試食会ですが、今年度久しぶりに実施を予定しています。すでに対象となる1・6年生へはミマモルメでお知らせして、参加者も決定しています。今年度未実施の学年についても、来年度以降順次ご案内を差し上げますので、ご了承ください。

とり過ぎないで 塩分！

塩分は体に必要な栄養素ですが、とり過ぎると、将来、高血圧になり、心臓や脳の病気などの生活習慣病につながるおそれがあります。ハムやウインナーソーセージ、お菓子やめん類など、身近な食品にもたくさんの塩分が含まれています。子どもの頃から薄味に慣れて塩分をとり過ぎないことが、将来の病気の予防にもつながります。



©少年写真新聞社2026

自分でできる 減塩

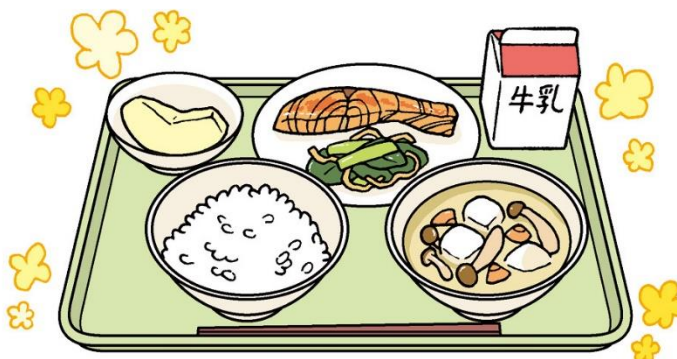


©少年写真新聞社2026

薄味でもおいしい学校給食

学校給食の食塩相当量は、1食当たり小学校低学年で1.5g未満、中学年、高学年で2g未満、中学校で2.5g未満です。

給食には、だしをとって食材のうまみを引き出し、スパイスなどを生かして、少ない塩分でも、おいしく食べられるようにいろいろな工夫がされています。



©少年写真新聞社2026

現在川崎市では、食塩相当量2.30g以下（月の平均値・中学年）になるように献立作成をしています。だしや食材のうま味を生かして汁物のみそやしょうゆ、食塩の使用量を減らしたり、加工食品も減塩や無塩の製品を取り入れたりして、おいしさを保ちながら、学校給食摂取基準の2gに近づけています。