

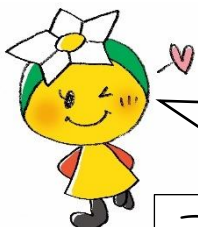
食育だより

川崎市立西有馬小学校

令和6年 12月 9日



寒さが厳しくなってきました。冬においしくなる野菜や果物はビタミン類が多く含まれ、病気の予防や、早い回復に役立つと言われていています。体調が思わしくないときは、野菜たっぷりの温かいスープなどをとって、早めに休むようにしましょう。



12月12日(木) 西有馬小学校は自校献立です

ごはん・有馬の大根葉のふりかけ・牛乳・豚肉と有馬の大根の煮物
野菜スープ・みかん

● ごはん		にんじん	5
精白米	80	もやし	20
● 大根葉のふりかけ		キャベツ	15
ごま油	0.3	湯	120
大根葉(市内産)	10	塩	0.8
ゆで塩		こしょう	0.03
砂糖	0.2	えのきたけ	4
塩	0.2	中華スープの素	1.5
しょうゆ	0.4	しょうゆ	1
白いりごま	1.5	片栗粉	1
けずり節(かつお)	1	水	3
● 豚肉と大根の煮物		にら	0.5
湯		ごま油	0.5
酒	1.2	● みかん	
砂糖	3.5	みかん	80
しょうゆ	6		
酢	1.2		
しょうが	0.4		
湯			
豚肉(肩ロース・角)	50		
大根(市内産)	45		
片栗粉	0.5		
水			
むきえだ豆(冷)	3		
● 野菜スープ			
油	0.5		
とり肉(皮なし)	10		
エネルギー	677 kcal	たんぱく質	26.4 g

★使用する物資は
通常の給食と同じも
のです。

12月の自校献立は、地域の農家の方が育てている大根を使用します。2年生が同じ農家さんの畑で育った大根を収穫する予定です。

大根は豚肉と大根の煮物に入るほかに、葉の部分も細かく刻んで、ふりかけとして無駄なく使います。

豚肉と有馬の大根の煮物は大きめに切った大根と角切りの豚肉を給食室の大きな釜でじっくりと煮込んだ料理です。調味料に酢が入っているので、豚肉を柔らかく仕上げることができます。豚肉のうまみが大根にしみ込んでいて、子どもに人気のあるメニューのひとつです。



おいしそう!



令和6年12月5日撮影



12月の給食は24日(火)まで

1月の給食は9日(木)からです

