



きゅうしよく 給食だより

2024年5月号

川崎市立富士見台小学校

学校給食の食事内容について



給食は残さず
食べなくちゃ
いけないの？



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事では不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるように考慮し、食材や調理方法を工夫して提供しています。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができるので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

基本的には、「ひと口は食べよう」という担任からの声をかけをしています。苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている子には、無理をしなくてもよいことを伝えていきます。

まずは均等に盛りつけて、給食が余れば、食べたい子どもへ、担任が増やしやおかわりをしています。



「なんとなく」無意識に残している子は、少しの声かけや、おいしそうに食べている先生や友だちの様子を見ることで、食べられるようになる姿もみられます。

5月のきゅうしよく

★1日(水)『こどもの日』の行事食

たけのこごはん 牛乳 かつおのたつた揚げ みそ汁 かしわもち

★21日(火)新献立『豚肉と野菜のしょうが炒め』

しょうがと炒めた豚肉に季節の食品のキャベツと、たまねぎ、にんじん、小松菜を入れ、

しょうゆとみりんできつめをします。

★季節の食品

キャベツ 新じゃが芋 にんにく かつお あじ

やさしい た ていほんにんき しょうかい
 ☆野菜がたっぷり食べられる、定番人気メニュー紹介☆

がつ きゅうしゅく
 ~5月の給食より~

野菜を下茹でする、小さめに切る、食べやすい固さに仕上げる、野菜の甘さや肉の旨味を出すなど、子どもたちが食べやすいように気をつけて調理しています。ふわふわの春キャベツであれば、より食べやすいと思います。

さいりょう にんぶん ねんせい りょう
 材料 4人分(3・4年生の量)

油	小さじ1
にんにく	少々
しょうが	少々
豚肉(もも)	90g
豚肉(肩)	90g
酒	小さじ1
塩	少々
長ねぎ	1/2本(40g)
キャベツ	240g
ゆで塩	適量
しょうゆ	大さじ2.5(14g)
テンメンジャン	小さじ2.5(16g)
砂糖	小さじ2(6g)
オイスターソース	小さじ2/3(4g)
ごま油	小さじ1(2g)
豆板醤	少々
片栗粉	大さじ1
水	適量
ピーマン	1~2個(40g)
ゆで塩	

どん
ホイコーロー丼

つく かた
作り方

- ①豚肉は5×3cmに切り、に酒・塩で下味をつける。
- ②にんにく・しょうがはみじん切り、長ねぎはななめ切りにする。キャベツ・ピーマンは短冊切りにしてさつと茹でておく。
- ③油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。香りが出てきたら豚肉を加えよく炒める。
- ④長ねぎを加えて火が通ったら、さつとゆでたキャベツを加え混ぜ、合わせ調味料を加えて味を調える。
- ⑤水溶性片栗粉でとろみをつけ下茹でしたピーマンを入れる。ごはんといっしょに盛りつける。



さいりょう にんぶん ねんせい りょう
 材料 4人分(3・4年生の量)

油	小さじ1/2
とり肉(もも・むね)	40g
水	適量
にんじん	1/3本(40g)
もやし	1/4袋(60g)
キャベツ	100g
塩	小さじ1/2(3g)
こしょう	少々
中華スープの素	適量
しょうゆ	小さじ2/3(4g)
片栗粉	大さじ1/2(4g)
水	適量(400cc)
にら	12g
ごま油	小さじ1(2g)

やさしい
野菜スープ

つく かた
作り方

- ①とり肉は3×1cm、にんじんはせん切り、キャベツは短冊切りにして2cmに切る。
- ②鍋に油を熱し、とり肉を炒め、軽く塩・こしょうをする。
- ③湯を入れてあくをとり、にんじん、もやし、キャベツを順に加え、煮えたら、調味料・水溶性片栗粉、にら・ごま油を入れて仕上げる。

