給食だより

発行日　令和８年９月30日
川崎市立宮崎台小学校

「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べすぎには気をつけて、朝昼晩の三食のごはんや間食（おやつ）で秋の味覚を楽しみましょう。

● 10月の給食　給食目標「バランスの良い食事について考えよう」 ●

１０月８日（木）　新献立「豆腐団子汁」
豚ひき肉、絞り豆腐、調味料を混ぜ合わせて給食室で手作りした豆腐団子と野菜を昆布とかつお節でとった出汁で煮た汁物です。



１０月２１日（水）　新献立「ヤンニョムチキン」
揚げたとり肉を韓国の伝統的な調味料であるコチュジャンと、にんにく、しょうが、砂糖、トマトケチャップなどで作ったたれ（ヤンニョム）で和えた献立です。



季節の食品
かぼちゃ/さつま芋/里芋/じゃが芋/チンゲン菜/にんじん/かつお/さけ/さば/しらす干し/みかん

● 10 月 友好都市献立について ●

川崎市では、平成８年５月20日に沖縄県那覇市と、平成８年10月21日に韓国富川市と友好都市提携を締結しました。今年は締結から30年目を迎えます。

給食を通じて友好都市を知ってもらえるように、献立を考えました。

10月１日（木）給食を通じて友好都市（**沖縄県那覇市**）を知る献立です。献立は「タコライス（ごはん・キャベツ）　ベジタブルスープ　牛乳」です。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、チーズなどに加え、きざみ大豆を入れてアレンジしています。

10月21日（水）給食を通じて友好都市（**韓国富川市**）を知る献立です。献立は「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」です。ヤンニョムチキンは新献立です。揚げたとり肉にコチュジャンやにんにく、砂糖など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。

紹介動画を視聴する予定です。友好都市のことを知って、味わって食べてほしいと思います。