

11月 給食だより



2024年10月31日

第7号

川崎市立大師小学校

持ち物の確認をお願いします。

給食を食べる時には、かならず机の上に、清潔なナフキンをしきましょう。ナフキンを忘れていた人をみかけます。給食用ハンカチ・給食用ナフキン・（給食袋）を毎日持ってきてきましょう。



給食当番は、帽子・マスクを忘れずに。



11月5日（火）は、自校献立です。大師公園で青空給食を行います。給食室で持ち運びのできる弁当ボックスに給食をつめて、子どもたちに配ります。涼しい日が増えてきました。当日は、外でも温かい服装と、食べるために使うスプーンを忘れずに持ってきてください。

【当日の持ち物】スプーン、ナフキン、お手ふき、レジャーシート

11月5日（火）自校献立

持ち運びのできる 給食です
【献立】

【主食・主菜】 ガパオライス

ガパオライスとは、タイの定番料理のひとつで、「鶏肉や豚肉のバジル炒めごはん」のことです。今回のガパオライスにも、バジルペーストやナンプラーを使っています。豚ひき肉は、地元のお肉屋さんにて卸してもらっています。

【副菜】 スパイシーポテト

給食で人気のじゃがいものから揚げを、カレー粉で味付けしました。ホクホクとしたじゃがいもに、ほんのりスパイシーな香りを味わいましょう。

【牛にゅう】

【デザート】 みかんゼリー

【配り方表】

袋に入れて、持ち運ぶことができます。



11月5日（火）	ガパオライス 牛乳 ごはん スパイシーポテト 温州みかんゼリー
●ガパオライス	●温州みかんゼリー
米白絞油 0.5	温州みかんゼリー 50
しょうが 0.2	
にんにく 0.5	
豚ひき肉(もも) 45	
たまねぎ 35	
にんじん 20	
たけのこ(水煮) 15	
塩 0.3	
こしょう 400g 0.02	
砂糖 1	
しょうゆ 2	
ナンプラー 1.2kg 0.38	
みりん 1.8L/本 2	
豆板醤 130g 0.1	
オイスターソース 250g 1.5	
ピーマン 5	
塩(ゆで塩)	
バジルペースト 300g 0.45	
●ごはん	
精白米 80	
●スパイシーポテト	
油 3.6	
じゃが芋 90	
塩 0.2	
カレー粉 400g 0.03	
チリパウダー 19g 0.03	
エネルギー 681 kcal	たんぱく質 24.5 g



スプーンを
わすれずに

【食物アレルギー

食品情報】

(表示対象: 卵・乳・小麦・えび・カニ・ピーナッツ・そば)

・飲用牛乳(乳)

11月の給食について

季節の食品や、寒い時期なので、温かい汁物をできるだけ多く取り入れています。

【季節の食品】ごぼう さつまいも 里芋 ジャガイモ 大根 チンゲン菜
長ねぎ にんじん 白菜 ほうれん草 みかん りんご さけ さば

【新米が入りました】 10月24日(木)以降に新米を使っています
神奈川県産の「はるみ」です。



【行事食】 「和食の日」21日(木)

ごはん 牛にゅう さけのしおやき ごもくきんぴら とうふとだいこんのとろみじる

11月24日は、「1124(いいにほんしょく)」の語呂合わせから、和食の日です。いろいろな食材を使うことが多い和食は、米を主食にして、主菜や副菜を組み合わせることで、栄養バランスよく食べることができます。「まごわやさしい」というキーワードを使うと、和の食材を使った栄養バランスのよい食事が簡単にできます。

【なら茶めし】 13日(水)

なら茶めしは奈良のお寺で食べられていた、大豆などを入れ、お茶を使って炊いたごはんのことです。奈良から川崎に伝わり、江戸時代、日本橋を出発して初めの宿場町川崎宿には、今でいう喫茶店や旅館が多く並び、中でも万年屋の名物料理「なら茶めし」は小豆や粟、粟などをお茶で炊き込んだもので、とても評判だったようです。給食では、皆さんが食べやすいようにアレンジしています。



11月8日は「いい歯の日」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。

健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。



 よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p> 	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p> 	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p> <p>かむ</p> 	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p> 
--	---	---	---

【この先、受験や一時的に海外帰国などで、学校をしばらく休む予定がある方へ】

4日以上連続で欠席をする場合、給食を止める手続きができます。止めたい日から8開庁日前(川崎市役所が開いている日)までに、川崎市教育委員会へ届け出が必要です。1日おきなどは認められません。希望される方は、余裕をもって学校へ事前にご連絡ください。学校へ連絡していただければ、お子さんに用紙をお渡しします。