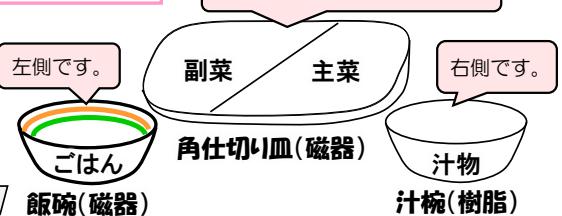


月	火	水	木	金
<p>13</p> <p>3</p> <p>【ねらい】「かわさきそだち」のキャベツを味わう 今日のキャベツは、川崎市内で収穫された「かわさきそだち」です。市内では、9月下旬から7月上旬までの長い期間に渡って生産されています。今の時期のキャベツは春キャベツという、葉がみずみずしくやわらかいのが特徴です。</p>	<p>14</p> <p>4</p> <p>◎食器の置き方を知る 和食の食器の置き方は、ごはんが左、汁物が右、主菜が右側、副菜が左側です。給食の角仕切り皿では、主菜が右側、副菜が左側になります。正しく置くことで、汁物をこぼしにくく、器を持って食べやすい置き方になります。</p>	<p>15</p> <p>給食休止日</p> <p>13日(月)「かわさきそだち」の献立 じゃことキャベツのごま酢あえに入っているキャベツは、川崎市内産です。</p> <p>17日(金) 入学・進級祝いの行事食 春雨スープには「祝」の文字が入ったなると、桜の形のかまぼこが入っています。</p>	<p>16</p> <p>3</p> <p>ハヤシライスに入っている調味料について知る ハヤシライスは、油で炒めた薄切り肉やたまねぎなどにケチャップやトマトの水煮、デミグラスソース、ウスターソース、ルーなどを加えて煮込んだソースをごはんにかけます。西洋料理と思われがちですが、実は日本生まれの洋食です。</p>	<p>17</p> <p>4</p> <p>入学・進学祝いの行事食を味わう ザンギは北海道の郷土料理で、祝いの席などの行事には必ず食卓に並び人気一品です。から揚げと似ていますが、ザンギはにんにく、しょうが、しょうゆなどで下味をつけていて、濃いめの味付けが特徴で、ごはんがすすむおかずです。</p>
<p>20</p> <p>4</p> <p>◎センター給食の和え物について知る 塩だれ野菜は和え物の献立です。茹でた野菜を真空冷却機に入れ、10度以下まで急速に冷まします。そのあと和え物専用の部屋で、冷やしたドレッシングなどと和えます。そして食缶の上に蓄冷剤をセットし、冷たいまま配送しています。</p>	<p>21</p> <p>4</p> <p>◎中学生に必要なごはんの量を知る 中学生は成長期で多くのエネルギーを必要とします。ごはん(米)にはぶどう糖という糖分が多く、ぶどう糖は体だけでなく脳のエネルギーにもなります。給食の飯碗にあるオレンジのラインは、中学生に必要なごはんの量を表しています。</p>	<p>22</p> <p>4</p> <p>タイピーエンについて知る タイピーエンは中国福建省の料理を日本の食材に置き換えたもので、熊本県の中華料理店や家庭では定番の料理です。具だくさんの中華風春雨スープの上に揚げたゆで卵をのせるのが特徴です。給食ではうすら卵をスープに入れてあります。</p>	<p>23</p> <p>4</p> <p>脱脂粉乳について知る 脱脂粉乳は牛乳から脂肪分と水分を除去し、粉末状にしたものです。低脂肪で高たんぱく質、高カルシウムという特徴があります。今日の白いんげん豆のポタージュは牛乳と脱脂粉乳を使用しているため、カルシウムが豊富です。</p>	<p>24</p> <p>4</p> <p>新献立 ちくわのカレー揚げを味わう ちくわのカレー揚げは、新しい献立です。焼きちくわに片栗粉をまぶして油で揚げ、たれと和えています。たれは、砂糖、しょうゆ、みりん、カレー粉を使って作っています。一人2本ずついただきます。</p>
<p>27</p> <p>3</p> <p>◎給食のパンについて知る 中学校給食では、和の食生活が身につくよう、米飯の回数を90%以上としているため、パンは月1回程度出しています。また、減塩パンを使用して塩分の摂取量が多くなりすぎないようにしています。</p>	<p>28</p> <p>4</p> <p>◎献立に合ったはしやスプーンを用意する 中学校給食では、食具を自宅から持参します。毎日献立表を確認し、はしやスプーンなどを献立に合わせて用意しましょう。今日の献立は、はしの他に、そぼろがポロポロ落ちやすいので、スプーンも用意しておく食べやすいですね。</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p> <p>新鮮・安全・安心な市内産農産物「かわさきそだち」をPRするために誕生した妖精です。頭のカゴにはたくさんの「かわさきそだち」をのせています。</p>	<p>30</p> <p>4</p> <p>◎配り方表を確認して配膳する 配り方表は、献立名だけでなく献立のねらいや食器を置く位置、個数もののおかずを何個配るか、食缶の数などが分かるようになっています。配り方表を確認してから配膳しましょう。</p>	<p>今日の目標</p> <p>「中学校の給食について知ろう」</p> <p>中学校給食の特徴や成長期の中学生に必要な食事量、給食の持ち物などを確認しましょう。</p>

【配り方表について】 食器は4種類あり、そのうち2~3種類を使用します。配り方表を確認してから配膳しましょう。一口メモは、食事の前に日直や係が読むなど活用してください。

基本の置き方



カレーやそぼろごはんなど、丼ものの時に使用します。

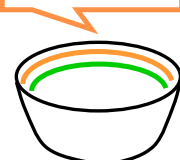
忘れずに持ってきましょう。



深皿(樹脂) はし、スプーン、フォーク

【飯碗について】

オレンジライン
中学生に必要な量の目安です。



献立のねらいを配り方表でお知らせします。
◎がついたねらいは、今月の目標に即したものです。また、一口メモは、ねらいに関連した内容になっています。
ねらいを意識して給食を食べましょう。