

月 火 水 木 金

1日(金) 桃の節句の行事食
 ちらしごはんは、具とごはんをよく混ぜて食べましょう。
4日(月) 日本の水産物応援メニュー
 ほたて入り中華丼には、北海道産のほたてを使用しています。
6日(水) 「かわさきぞだち」の献立
 チキンストロガノフに使用しているトマトは、川崎市内産です。
15日(金) 「かわさきぞだち」の献立
 たまねぎのみそ汁に使用しているのらぼう菜は、川崎市内産の伝統野菜です。

今年度も残りわずかとなりました。給食は栄養をとるだけでなく、食事の重要性や食文化の知識、食品を選択する能力を身につけてほしいという思いで、作られています。給食時間を通して学んだことをぜひ振り返ってみてください。
 3年生は卒業すると、自分で食事を選ぶ機会が増えることと思います。体の成長のためにしっかり食べて、活躍していきましょう。

1 桜もち 焼きつくね(3個) 牛乳
 (まぜる) ちらしごはん (ごはん) 沢煮椀
【ねらい】桃の節句の食事について知る
 桃の節句は、女子の健康を願い、季節の変わり目の邪気(じゃき)を払う行事です。ひしもちや、縁起物を具材にしたちらし寿司などが食べられてきました。今日のちらしごはんは、具をご飯に混ぜながら食べます。

4 ヨーグルト
 ほたて入り中華丼 (麦ごはん) ピリ辛わかめスープ
【ねらい】日本の水産物(ほたて)について知る
 日本の水産物応援メニューです。ほたては正式には帆立貝(ほたてがい)と呼ばれる、イタヤガイ科の二枚貝です。殻の幅が20cm程度まで成長し、主に東北地方から北海道の太平洋沿岸や日本海沿岸に生息しています。

5 ごま塩 切り干し大根のベーコン煮 ちくわの磯辺揚げ【2本】
 麦ごはん キャベツのみそ汁
【ねらい】*大豆製品について知る
 今日の給食は、豆腐や油揚げ、みそなどの大豆製品が使われています。大豆製品には、たんぱく質や食物せんい、カルシウム、鉄が多く含まれていて、成長期の皆さんには、普段の食事でも積極的に食べてほしい食品です。

6 ツナサラダ
 ごはん チキンストロガノフ
【ねらい】「かわさきぞだち」のトマトを知る
 「かわさきぞだち」のトマトは、夏は露地栽培、他の季節はハウス栽培されています。令和4年度は、川崎市の野菜収穫量1位となりました。生だけでなく、チキンストロガノフのような煮込み料理にも適しています。

7 五目豆 あじの香味ソース
 麦ごはん 豚汁
【ねらい】*バランスのよい食事について考える
 給食の献立は、必要な栄養量を摂取できるように主食・主菜・副菜・牛乳などをそろえています。豆、ごま、海藻、野菜、魚、きのこなど様々な食品を食べることで必要な栄養素をバランスよくとることができます。

8 わかめのサラダ 韓国風肉じゃが
 麦ごはん にらと豆腐のスープ
【ねらい】*1日に必要な野菜量を知る
 健康な生活を維持するためには野菜類を1日350g以上食べることが推奨されています。給食ではその1/3以上の125gを月の平均でとれるように作成しています。今日の野菜量は1人当たり125.5gです。

11 ロールパン せとか
 豚肉のトマトクリームパスタ ジュリエンヌスープ
【ねらい】旬の食品「せとか」を味わう
 せとかは1~4月が旬の果物で、1~2月はハウス栽培、3月からは露地栽培のものがあります。みかんのように外側の皮がむきやすく、甘くてジューシーな味わいが特徴です。

12 給食休止日

13 もやし炒め ユーリンチー
 麦ごはん 春雨の中華スープ
【ねらい】ユーリンチーについて知る
 ユーリンチーは、揚げたとり肉にねぎの入ったたれをかけた中華料理です。一枚肉を揚げたものが多いですが、給食では、一口大のとり肉を揚げて、長ねぎ、ごま油、しょうゆなどで作ったたれをからめています。

14 (じゃこ) じゃこきゅうり
 麦ごはん ポークカレー
【ねらい】*小魚の栄養について知る
 じゃこなどの小魚は、骨ごと食べられるのでカルシウムが豊富です。またカルシウムの吸収を高めるビタミンDや、鉄、DHAやEPAも含まれています。DHAは脳の活性化、EPAは血液をサラサラにする効果があります。

15 きんぴらごぼう さばの塩焼き
 麦ごはん たまねぎのみそ汁
【ねらい】「かわさきぞだち」ののらぼう菜を味わう
 「かわさきぞだち」の、のらぼう菜は、川崎市多摩区の菅地区で約800年も前から栽培されてきたといわれる伝統野菜です。苦みが少なく甘味があり、やわらかい食感が特徴です。今日はたまねぎのみそ汁に入っています。

★今月の目標 「健康的な食生活について考えよう」★

毎日、朝ごはんをきちんと食べていますか？

スナック菓子などを食べ過ぎていませんか？

ごはんなど、主食をしっかりと食べていますか？

好き嫌いせず給食を食べるよう心掛けていますか？

日本の水産物応援メニュー
4日(月)「ほたて入り中華丼」
 現在、日本の水産物は輸出が減少し、深刻な影響を受けています。今回は、北海道産のほたてを給食に提供し、消費することで、日本の水産物や水産業のみなさんを応援します。

食器は4種類あり、そのうち2~3種類を使用します。4/は、食缶の数を示しています。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。