

給食だより

平成30年4月26日
川崎市立子母口小学校 No.2

きゅうしょくじゅんぴ きょうりよく おこな
～給食準備はみんなで協力して行いましょう～

新学期が始まりもうすぐ1か月が過ぎようとしています。一年生は給食準備がスムーズに行えるようになってきました。給食時間には楽しそうな話声も聞こえてきます。また、環境の変化による疲れがでてくるころです。食事で栄養をしっかりととり、ぐっすりとおねむり体をやすませ、病気に負けない体づくりを心がけていきましょう。



- ①つめをみじかくきりましょう。
- ②てはせっけんできれいにあらいましょう。
- ③ぼうしはかみのけがでないようにかぶりましょう。
- ④しっかりマスクをしましょう。

★きゅうしょくしつのおねがい★
おぼんのあいだに、ストローのふくろやジャムのふくろなどが、はさまっていることがあります。ちいさなごみもきちんとかたづけましょう。

いただきます

《自校献立 4月27日(金)》

エネルギー 596kcal
たんぱく質 21.8g

てりやきチキンバーガー(丸パン・てりやきチキン)・牛乳
ほうれん草のソテー・ベジタブルスープ・お祝いゼリー(いちご・ぶどう果汁)

【てりやきチキン】	【ほうれん草のソテー】	【ベジタブルスープ】
油 0.2g	油 4g	油 0.5g
とり肉(もも・切身) 60g	ベーコン 2g	ベーコン 6g
塩 0.3g	にんじん 10g	たまねぎ 6g
こしょう 0.03g	ホールコーン(冷) 25g	にんじん 20g
湯 5cc	ほうれん草 30g	湯 10g
砂糖 2g	塩 0.2g	塩 120cc
しょうゆ 3g	こしょう 0.01g	こしょう 0.7g
みりん 2g		スープのもと 0.02g
かたくりこ 0.3g		じゃがいも 1g
		かたくりこ 40g
		さやいんげん(冷) 0.5g
		5g

5月の給食



「こどもの日」の行事食 2日(水)
たけのこごはん・牛乳・いかの吉野揚げ
みそ汁・かしわもち

★5月28日(月)・29日(火)は、
運動会振替のため給食はありません

旬の食材は、その季節に美味しいだけでなく栄養も多お多くふくまれています。
新たまねぎ・にら・河内晩柑・メロン

【新しい献立の紹介】
9日(水)『カレークリームスパゲッティ』
豚肉やマッシュルーム、野菜たっぷりのカレー味のスパゲッティです。
10日(木)『もやしメンマ』
ベーコンとたけのこ、もやしを炒め、砂糖・しょうゆで味付け、ごま油で風味づけします。
15日(火)『サンラータンメン』
酢の酸味と豆板醤・ラー油の辛味をかかせた、しょうゆ味のラーメンです。

【食品の紹介】
7日(月)『いわしフライ』
千葉県で水揚げされた真いわしを使用したフライです。
24日(木)『河内晩柑』
大正時代に熊本県で発見された、文旦から生まれた柑橘類です。苦みや酸味が少なく、まろやかな味が特徴です。