

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

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。

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

《自校献立4月27日(金)》
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)

エネルギー 596kcal
たんぱく質 21.8g

【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	20g
こしょう	0.03g	ホールコーン(冷)	25g	にんじん	10g
湯	5cc	ほうれん草	30g	湯	120cc
砂糖	2g	塩	0.2g	塩	0.7g
しょうゆ	3g	こしょう	0.01g	こしょう	0.02g
みりん	2g			スープのもと	1g
かたくりこ	0.3g			じゃがいも	40g
				かたくりこ	0.5g
				さやいんげん(冷)	5g



- 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

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
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。