



平成30年5月30日
川崎市立子母口小学校 No.3

給食時間に教室をのぞいてみると和やかな会話が聞こえてきます。子どもたちの笑顔が、たくさんみられるようにおいしい給食を届けたいと思います。

《自校献立5月31日(木)》

米粉ロールパン ・ コロッケボール ・ ひじきのサラダ (和風ドレッシング)
わかめと豆腐の中華スープ ・ ジョア (プレーン)



【コロッケボール】	【ひじきのサラダ】	【わかめと豆腐の中華スープ】
油 6g	ひじき 0.8g	油 0.5g
じゃが芋 50g	にんじん 5g	とり肉 20g
塩(ゆで塩)	ホールコーン(冷凍) 15g	にんじん 5g
豚ひき肉(もも) 15g	キャベツ 30g	たまねぎ 15g
たまねぎ 20g	塩(ゆで塩)	塩 0.7g
こしょう 0.1g	和風ドレッシング(袋) 8ml	こしょう 0.03g
コチジャン 0.5g		湯 120cc
オイスターソース 0.5g		中華スープの素(袋) 1g
小麦粉 6g		しょうゆ 1g
水		豆腐 25g
パン粉 10g		片栗粉 1g
トマトケチャップ 8g		水
ウスターソース 2g		生わかめ 5g
		わけぎ 3g

エネルギー 674kcal
たんぱく質 27.9g

給食室で、こねて丸めて揚げます。一人1個です。ケチャップソースをかけていただきます。

～6月の給食～

「歯と口の健康週間」の行事食 8日(金)

『ごはん・焼きのり・牛乳・ししゃものから揚げ・もやしのカレー炒め・みそ汁』
よく噛んで食べるように、噛みごたえのある食材を選びました。

【新献立】4日(月)『いなだのてり焼き』

いなだは、はまちとも言い、成長するとぶりと呼ばれます。

オープンで焼き、しょうゆたれをかけます。

【新献立】6日(水)『きびごはん』・『豚の角煮梅風味』

きびは、五穀のひとつでプチプチとした食感です。豚肉(肩ロース)を梅肉の入った

しょうゆたれでじっくりと煮込みます。

※6月1日(金)開校記念日ため給食はありません。

よくかんで食べよう!



目安は一口30回

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

しっかりよくかんで食べよう!

食事の時に一口何回くらいかんでい
ますか? よくかんで食べると、唾液
がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、
食べ物の味がよくわかり、薄味や少量
でも満足感が得られたりと、体にとっ
ていいことがたくさんあります。



よくかむと...

虫歯や肥満の予防



集中力・記憶力アップ



あごや歯の発育の助けに



そして...6月1日は「牛乳の日」です。
歯や骨の健康のために、カルシウム
たっぷりの牛乳を飲みましょう!



健康な歯は、生きていくためにとても大切です。
むし歯予防には、よく噛むことや時間を決めて食べることも重要です。また、食後のていねいな歯みがきを忘れてはいけませんね。

6月は食育月間です!

食を通したコミュニケーションの輪を広げましょう!



バランスのとれた食事をしましょう!



食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣や知識を身に付けましょう。

生活習慣病の予防・改善につながるよい食べ方を実践しましょう。また栄養バランスの優れた「日本型食生活」を見直しましょう。

食事から望ましい生活リズムをつくりましょう!



朝ごはんをしっかりとり、早寝早起きを実践させることで、子どもの生活リズムを向上させましょう。

食べ物を大切にし、感謝して食べましょう!



自然の恩恵や食にかかわる人々のさまざまな努力に感謝しましょう。環境への配慮や、食料問題に関する理解を深めましょう。

食についての知識や関心を高めましょう!



正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性などについてしっかり判断しましょう。

