

芝富士っ子 パクモリだよ!

毎月19日は食育の日です



川口市立芝富士小学校
令和6年10月31日(木)

みんなが頑張った運動会も終わり、朝夕冷え込む日が多くなりました。体調を崩さないようにするためには規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。11月は秋の実りが出そろそろ時期で「彩の国ふるさと給食月間」でもあります。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」 の意味を知ろう!

食事をする前の「いただきます」と食事が終わった後の「ごちそうさま」というあいさつには、一体、どんな意味があるのでしょうか?

大切なものを 「頂く」「戴く」

いただきます!



「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上ののせるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。

「命」をいただく



私たちがいただく食べ物すべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」という言葉でもあるのです。

人々の働きに

「ごちそうさま」



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人々のご苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。

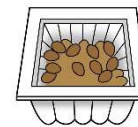
今月の献立紹介

川口ポテトコロッケ

8日(金)の「川口ポテトコロッケ」は川口市の神根地区、戸塚地区、新郷地区でとれた「とうや」という品種のじゃがいもを使って作りました。2月に植えつけられた種いもは、土の中でくきをのばし、丸く大きくふくらんでじゃがいもになります。甘くて、なめらかな舌ざわりの「とうや」は、コロッケを作るにはぴったりです。

川口市は都心からも近く、マンションやショッピングモールがたくさんあり、便利でにぎやかな街ですが、畑もあり、給食にも使われる、ぼうふうやいちごなどの農産物も作られています。この日のゼリーも川口でとれたいちご(を使って作っています)。

納豆



28日(木)の献立には納豆があります。食品に菌を加えて、その食品をさらにおいしくしたり、体によい効果を増やしたりすることを「発酵」といいます。納豆は、煮たり蒸したりして、やわらかくした大豆に、納豆菌を加えて発酵させて作ります。1gの納豆には、約20億個の納豆菌がふくまれています。

彩の国納豆は、埼玉県で作られた大豆でできています。

はしを正しく使おう

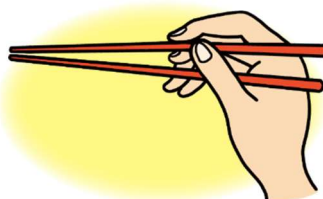
● はしの正しい持ち方と、子どもによく見られるまちがった持ち方 ●



正しいはしの持ち方をするのは、使いやすく、見た目にも美しくなるからです。また、はしの機能(はさむ、切る、ほぐす、混ぜる、くるむなど)を一番生かすことができます。今のうちから練習して、きちんと持てるようにしましょう。

正しい持ち方

① 正しい持ち方



間違った持ち方

② 中指曲げ持ち

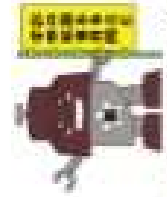


③ 中指かけ持ち



④ その他





♡毎月19日は食育の日です♡

令和6年
11月

学校給食共同献立表

川口市教育委員会
自校調理小学校

川口市マスコット「あまちゃん」

※この献立表には、全ての食品の記載はありませんのでご了承ください。詳細は食品一覧表、献立日誌をご確認ください。

日	献立名		主な食品		栄養価 エネルギー (kcal)
	主食	飲み物	おかず	おもに体をつくる もともになる食品	
1 金	さきたまライス ボール	牛乳	とりのから揚げ ブロック 菜肉あん入り野菜スープ	牛乳、とり肉、ベーコン	639 31.1
5 火	地粉うどん	牛乳	おつきこみ みそポテト	牛乳、とり肉、豆腐、みそ	597 19.7
6 水	ごはん	牛乳	中華丼 白ごまつくね	牛乳、ぶり肉、鶏皮、みそ、 大豆	667 31.8
7 木	酢めし	牛乳	鯉骨いなりちらし 餅揚げ	牛乳、とり肉、豆腐、たまご ひじき、きんぴら、みそ	640 25.2
8 金	きゅうばらん パン	牛乳	川口ポテトコロケ ソーセージと白菜のスープ	牛乳、とり肉、豆腐、たまご	596 17.5
11 月	影の園おこわ	牛乳	川口いちごゼリー 厚焼き餅 けんちん汁	牛乳、とり肉、豆腐、たまご	607 24.4
12 火	ホット中華めん	牛乳	タンメン ゼリーフライ みかん	牛乳、ぶり肉、大豆	590 22.4
13 水	ごはん	牛乳	豚肉のうま煮 白菜のみそ汁	牛乳、ぶり肉、豆腐、 わかめ、みそ	590 27.5

芝富士小学校 振替休業日

18 月	ごはん	牛乳	肉じゃが 影の園みそ汁 玉子あんかけ	牛乳、ぶり肉、豆腐、みそ かつお節、わかめ	610 26.2
19 火	ソース焼き うどん	牛乳	ぎょうざ スイートポテト	牛乳、ぶり肉、鶏皮、 かつお節	637 24.5
20 水	栗ごはん	牛乳	カレーライス 小松菜のソテー	牛乳、ぶり肉、チーズ 豚肉、卵、ベーコン	619 24.2
21 木	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き きんぴら たぬき汁	牛乳、さんま、たまご	630 22.5
22 金	千島パン	牛乳	ハンバーグデミグラスソース ニホン牛の豆乳クリームスープ	牛乳、とり肉、ぶり肉、 大豆	670 26.1
25 月	ごはん	牛乳	マーボーどうふ フルーツカクテル	牛乳、ぶり肉、豆腐、 鶏皮	602 23.9
26 火	地粉うどん	牛乳	とりなんばん きつねいもと大豆のかりんとう	牛乳、とり肉、大豆	624 23.5
27 水	茶めし	牛乳	おでん もやしの煮びたし	牛乳、鶏皮、ポーク、 こんにゃく、豆腐、 かつお節	565 23.0
28 木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 かきたま汁 影の園納豆	牛乳、さば、みそ、たまご、 納豆	650 26.3
29 金	揚げパン (グラニュー糖)	牛乳	コーンパンチュー みかん	牛乳、ぶり肉、豆腐、 納豆	617 22.1

川口市の学校給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、マカダミアナッツ、やまいも、非加熱卵を使用している調味料類(マヨネーズ、タルタルソース、タルシング類)は提供しません。

・天候等の影響により、食料の産地や食材料が変更となることがありますのでご了承ください。

・おはしはきれいに洗って毎日必ず忘れずに持参するようお願いいたします。

・アレルギー物質など献立表に記載されていない数量の食品については、学校にご相談ください。

また、使用する個々の食品・使用量に関する「学校給食献立日誌」及びアレルギー物質を含む食品に関する「給食用食品一覧表」をホームページにて公開していますので併せてご確認ください。

学校給食献立表の公開	
公開期間	12月1日(月)～12月31日(日)
公開時間	18時00分～21時00分

→1日への個人情報は、献立表日誌までお届きいただけます。
→給食の提供を希望しない場合は、学校を通じて学校給食停止申請書を提出してください。
詳しくは、学校にお問合せください。



→献立表のページ
→食品一覧表のページ



川口市公式LINE
学校給食についての
情報も配信します。
登録はこちらから