



川口市立十二月田小学校
令和7年7月

☆毎月19日は食育の日☆

こんげつ しょくいくもくひょう 今月の食育目標

あさ た ～朝ごはんを食べよう～

なつやす ころ ちょうしょく た いみ しわすだしょうがっこう ちょうしょく ちょうさ けっか きさい
夏休み号で朝食を食べる意味や十二月田小学校の朝食アンケート調査の結果を記載します。
たの 楽しみにしててください。

きゅうしょく ざんしょくじょうきょう 給食の残食状況

きゅうしょくじゆんかい さい はいぜんいん きょうりよく しわすだしょうがっこう ざんしょく かくかん しょうかくかん
給食巡回の際に配膳員さんに協力してもらって十二月田小学校の残食（角缶と小角缶の
み）の写真を撮らせてもらいました。

4/15
・白身魚の
香草フライ
・花野菜サラダ



5/15
・きんぴら
れんこん
・いろどり
たまご焼き



6/3
・鶏のから揚げ
・もやしと
コーンのサラダ



しわすだしょうがっこう すう おお ざんしょく おお しかた せいちょうき
十二月田小学校はクラス数が多いため、残食が多くなることは仕方ありません。しかし、成長期
の皆さんにとって欠かせない栄養素を摂れないと、身長や骨の強さ、将来の健康状態に影響が出
てしまいます。苦手な食品や食べきれない量を無理やり食べなくても良いので、自分が食べられる
範囲で食べる事にチャレンジしてみてください。

たくさん食べる4年生！



おかわりの行列ができていました！

食感が空っぽ！

きゅう
給

しょく
食

が

で

き

る

ま

で

したしよりへん
～下処理編②～

あら 洗った野菜は、ハンサーやさいのめ機という機械で食べやすい大きさに切ります。その日の調理
けいたい 形態に合わせて切り方を変えています。1日に大量の野菜を使用するため、人の手ではとても切る
ことが出来ません。ハンサーやさいのめ機はそんな給食センターの味方です。



大量の野菜を切ることが出来ます！

10個のじゃがいもを約5秒
でさいのめ切りに！

かてい きゅうしょく
ご家庭で給食メニューを作ってみませんか？

【材料：給食4人分】

- ・豚肉…80g
- ・にんじん…40g
- ・たまねぎ…120g
- ・じゃがいも…80g
- ・なす…32g
- ・かぼちゃ…40g
- ・カットトマト…40g
- ・しょうが…1.2g
- ・にんにく…1.2g
- ★なたね油…2g
- ・コンソメのもと…4g
- ・ケチャップ…24g
- ・中濃ソース…4g
- ・ウスターソース…8g
- ・カレールー…60g
- ・水…440g
- ・ごはん…600g

♪夏野菜のカレーライス♪



【作り方】

1. 食材の下処理をします。
☆にんじん…いちよう切り
☆たまねぎ・じゃがいも・かぼちゃ…さいの目切り
☆なす…1/4 カット後約1cmのスライス
☆しょうが・にんにく(生)…細かく刻む
→チューブのものを使用する場合は計量してください。
2. 鍋になたね油を引き、豚肉と野菜を炒めます。
3. 水を入れて食材に火が通るまで煮込みます。
4. 調味料(★)を加えて味を整えます。
5. ごはんにかけて完成です。

※学校給食での分量です。ご家庭で調整をお願いします。

【一口メモ】

給食ではなすやかぼちゃを煮込んでいますが、素揚げにしてカレーライスにトッピングしても
おいしいです。普段給食で提供しているカレーライスと少し味付けを変えています。