



令和5年10月25日
横浜市立屏風浦小学校
校長 市岡直也
栄養士 阿部美菜子

気温もぐっと低くなり、ようやく秋がやってきた気がします。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、食事や睡眠をしっかりとってお過ごしください。

11月の献立について

《11月の献立変更について》

11月11日(土) ☆土曜参観日

ドックパン、ウインナートマトソース、コーンチャウダー、ショア

11日：ドックパン、ウインナートマトソース、コーンチャウダー、ショア

●ウインナートマトソース	ウインナー 40	たまねぎ 20	オリーブ油 0.5	ケチャップ 8	ウスターソース 2.5	からし 0.04	乾燥大豆 10	チーズ 3				
●コーンチャウダー	豚肉 10	たまねぎ 25	ホールコーン 10	にんじん 10	こまつな 8	牛乳 20	豆乳 20	脱脂粉乳 2	食塩 0.7	こしょう 0.02	チキンブイヨン 12	水 50
●ショア												

アメリカの料理について知る献立です。

ホットドックのようにパンにはさんで食べられるように、献立を作りました。

☆11月13日(月)は代休になりませんので、通常通り給食を実施します。

献立表のご確認をよろしくお願いいたします。

<11月は地産地消月間です。地場産の野菜などを購入します。>

11月2日(木) 横浜市内産のキャベツを購入します。(献立変更なし)

11月21日(水) みそ汁に神奈川県産のみそを使用します。(献立変更なし)

11月22日(木) 神奈川県産の焼きのりを購入します。
(麦ごはん、牛乳、あじのあんかけ、ぶどう豆、けんちん汁、＋焼きのり)

《献立の特色》

☆地産地消月間にちなんだ献立を多く取り入れました。

(こまつなとじゃこのふりかけ、けんちん汁)

☆神奈川県の郷土料理を取り入れました。(けんちん汁)

☆旬の食品を多く取り入れ、季節感が味わえるように工夫しました。

(さけ、さば、ごぼう、だいこん、ねぎ、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、ほうれんそう、さといも、さつまいも、しめじ、えのきたけ、エリンギ、にんじん、かき、りんご、みかん、ラフランス)

11月の給食目標

～好き嫌いをなくし、残さず食べよう！～



☆苦手なものを食べられるようになるには☆

- ①まずは一口たべてみよう
- ②旬の時期に食べてみよう
- ③おなかをすかせてから食べよう

今食べられなくても、何年か後に食べられるように、
少しずつ挑戦してみましょう

《給食メニュー紹介》～きのこスパゲティ～

＜材料と分量（4人分）＞

スパゲティ	100g
ツナ缶（油漬け）	1缶（70g）
たまねぎ	1個（100g）
しめじ	1/2袋（100g）
えのきたけ	1/2袋（100g）
ほうれんそう	1株（50g）
にんにく	小さじ1/2程度
油	適量
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

＜一人分の栄養価＞

エネルギー 482kcal

たんぱく質 22.4g

秋のランチにどうぞ

- 1 ほうれんそうをゆでて水で冷やし、2cmに切る。
- 2 えのきたけ・しめじは石づきを取り、一口大に切る。
- 3 たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
(にんにくはチューブでもよい。)
- 4 フライパンに油を入れ、弱火でニンニクを炒め、
たまねぎを炒める。
- 5 たまねぎが透き通ってきたら、ツナ缶を汁ごと加え、
しめじ・えのきたけを入れて炒める。
- 6 しめじ・えのきたけに火が通ったら、しょうゆ・塩・
こしょうで味をつける。
- 7 別鍋に湯をわかし、塩（分量外）を小さじ1程度入れ、
スパゲティをゆでる。
- 8 具にゆでたスパゲティを入れて炒め、ほうれんそうを
散らす。