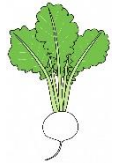




令和5年11月29日 横浜市立本町小学校 給食室

気温がぐっと下がり、鍋やおでん、シチューなど温かい物が恋しい季節になりました。冬が旬の野菜には体を温めるはたらきがあります。また、ぶりやたらなどの旬の魚は寒くなると脂がのっておいしくなります。寒い季節だからこそ楽しめる「食」を是非とも味わってください。

12月の献立



◆ 旬の食品を取り入れました

➢ こまつな はくさい だいこん かぶ ほうれんそう みずな りんご みかん ゆず

◆ 体が温まる献立を取り入れました。

➢ つみれ汁 ほうとう ポルシチ かぶのスープ煮 肉だんごとはくさいのスープ
ホワイトシチュー みそ汁 野菜スープ

12月の献立の変更(下線が変更した献立です)

オーブンで焼いたさばに
旬のゆずを使ったたれをかけます

日	本町メニュー	使用する食材
1日 (金)	ごはん 牛乳 <u>さばの幽庵焼き</u> ほうとう	●さばの幽庵焼き さば しょうゆ みりん 酒 ゆず でんぷん 水 ※ほうとうのかぼちゃは生のものを使用します。
21日 (木)	黒パン 牛乳 ホワイトシチュー ごぼうソテー 紅まどんな	※みかんを紅まどんなに変更します。



12月の横浜市内産物の利用

12日(火)こまつな

14日(木)にんじん・さといも

20日(水)こまつな

21日(木)ほうれんそう

JA 横浜により購入した横浜産の野菜を使用します。

栄養バランスを考えた食事
で
糖質に負けない体をつくろう!

丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン・体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに
負けない抵抗力を
つけよう!
(ビタミンA、C)



ほかほか、体を温めよう!(脂質)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう!(たんぱく質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。

