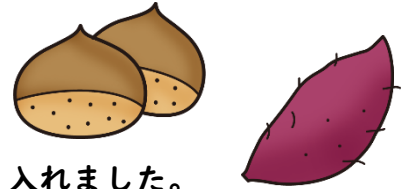


まっちゃん学校だより

令和4年10月5日
 横浜市立神奈川小学校
 校長 田名部和美
 栄養教諭 大坪彩理奈

かなっ子スポーツフェスティバルに向けて、子どもたちは練習に励んでいます。給食では秋の味覚を取り入れて、季節を感じる料理が多く登場します。

お知らせ



○ 10月の献立について

- ・食欲の秋、収穫の秋です。季節を感じられる献立を取り入れました。
 かつおのあんかけ、煮魚（さば）、ふくめ煮、さつま汁、きのこスパゲティ
- ・十三夜（10月8日）にちなんだ献立として、「さつまいもと栗の甘煮」を取り入れました。
- ・旬の食品を多く取り入れました。（さば・かつお・さつまいも・栗・しめじ・えのきたけ・りんご・みかん）
- ・我が家の自慢料理入賞作品「凍り豆腐のみそ汁」を取り入れました。色紙型の凍り豆腐のみそ汁に入れます。

○ 献立変更

10月27日（木）献立内容を変更します。
 白身魚であるメルルーサの角切りと凍り豆腐を揚げたものと、色どりよい野菜あんこであえます。

スーラータンは中国料理の代表的なスープのひとつで、漢字で書くと酸辣湯となり、その表記の通り、酸味（酸）と辛味（辣）を味わうスープ（湯）で、サンラータンと呼ばれることもあります。給食では辛みも酸味も抑えて食べやすくしています。



10/27 (木)	ごはん 牛乳 白身魚の野菜あんかけ スーラータン		
●白身魚の野菜あんかけ	●スーラータン		
メルルーサ(角)	45	鶏卵	25
凍り豆腐	3	豚肉	10
でんぶん	5	もやし	25
揚げ油(米油)		たまねぎ	15
たまねぎ	15	にんじん	8
にんじん	5	しょうゆ	3
ピーマン	5	酢	2
しょうが	0	酒	0.5
にんにく	0	塩	0.6
油	1	こしょう	0
しょうゆ	1	ラー油	0.1
砂糖	1	でんぶん	0.8
塩	0	チキンブイヨン	20
でんぶん	1	水	90
水	20		

食に関する指導のねらい

食事の前後の過ごし方 … 食事の前後の過ごし方を工夫できる。

丈夫な体をつくる赤の食べ物 … 丈夫なからだをつくる赤の食べ物を知る。

基準給食の物資は「(公財) よこはま学校食育財団」を通じて購入しています。横浜の学校給食のことに知りたい時は、「(公財) よこはま学校食育財団」のページへ！



よこはま学校食育財団で検索か、

https://www.ygs.or.jp を入力。

献立・産地・アレルギー
について

レシピ・食育教室について

「きょうの献立は何か？」、「加工品に何が使われているのだろうか」、「給食のレシピを知りたい」、そんな時、おうちで給食の情報を調べることができます。また、食育教室の募集や給食の紹介もされていますので、ご覧になってみてください。



レシピ紹介

かつおのごまみそあえ

お弁当のおかずにも合います。



【材料】	(4人分)
かつお	180g
凍り豆腐 (サイコロ状)	20g
片栗粉	適量
揚げ油	
すりごま	大さじ1半
しょうが	少々
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
甘みそ	20g
酒	小さじ1
水	100cc

【作り方】

- ① 凍り豆腐を水で戻し、しぼる。(大きいものを使う時は1.5cm角に切る)
- ② かつおを2cm角に切る。
- ③ 凍り豆腐に片栗粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- ④ かつおに片栗粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- ⑤ なべに調味料・水・おろししょうがを入れて煮立て、凍り豆腐・かつおを入れてからめる。
- ⑥ ごまをふって仕上げる。

※塩分の少ない甘みそを使いますが、普通のみそを使う場合は、みその量を減らして砂糖を増やし、みりんを少し加えるとよいでしょう。