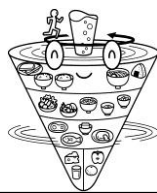


食育だより9月号



令和4年8月29日
横浜市立都田西小学校
校長 三橋 淳子
栄養教諭 山極 昌代

* 9月の献立から

- 十五夜（9月10日）にちなんだ料理を取り入れました。（月見汁）
- 敬老の日にちなみ、日本型食生活のよさを伝える献立を取り入れました。（ごはん、さばのみそ煮、磯香あえ、沢煮椀）
- 残暑が厳しい時期なので、主食が食べやすい献立を多く取り入れました。（ビビンバ、マーボーなす、いわしのかば焼き、豚丼の具、豚肉と野菜のしょうが炒め）

* 都田西小の給食～8月30日、31日は7月号にお知らせした通りの献立です。

○都田西小の給食は8月30日（火）からです。（基準献立は9月1日（水）からです。）

○8月30日（水）ロールパン 牛乳 ムサカ 野菜スープ ヨーグルト

ギリシャ料理を取り入れました。ムサカは蒸したじゃがいも・ツナ・なすのトマトソースにチーズをのせてオーブンで焼きます。



ムサカ（まぐろ油漬・乾燥大豆・たまねぎ・なす・にんにく・オリーブ油・トマトケチャップ・ワイン・食塩・こしょう・じゃがいも・チーズ）

野菜スープ（豚肉・いんげん豆・たまねぎ・キャベツ・にんじん・しょうゆ・酒・食塩・黒こしょう・豚ガラスープ・水）



○8月31日（木）白飯 牛乳 こまつな花マル丼の具 中華あえ

都筑区で生産量の多い「こまつな」を使った中華丼を取り入れました。

こまつな花マル丼の具（豚肉・なると・たまねぎ・キャベツ・こまつな・にんじん・スイートコーン・エリンギ・しょうが・油・しょうゆ・砂糖・食塩・こしょう・ごま油・片栗粉・チキンブイヨン・水）

中華あえ（もやし・きゅうり・にんじん・いりごま（白）・しょうゆ・砂糖・穀物酢・食塩・ごま油・ラー油）

*なるとの原材料：魚肉すり身 片栗粉 砂糖 食塩 着色料（紅麴）水



○9月1日（木）地域の「浜なし」（一人1/8切れ）を取り入れます。

おいしくて人気があり、購入しにくいので「幻の浜なし」ともいわれています。

○9月22日（木）白飯 牛乳 コシャリ フライドオニオン ミートボール エジプト風サラダ

*国際理解 ネスマ先生のふるさと、エジプト料理を取り入れました。

*本来、「コシャリ」はお米・マカロニ・スパゲティ・豆と一緒に炊いたものにトマトソース・フライドオニオンをかけて食べます。サラダには「デュッカ」と呼ばれるカレー味のトッピングをのせます。

「コフタ」というミートボールに似たものと一緒に食べることが多いです。

*給食ではトマトソースの中にマカロニ・豆を入れて、フライドオニオン・ミートボールと一緒に食べます。サラダはカレー風味のドレッシングを作ってかけます。

*エジプトでは家庭により、少しずつ具材・味付けが異なるそうです。

コシャリ（豚肉・だいず（水煮）・たまねぎ・トマト缶・にんじん・オクラ・にんにく・マカロニ・油・トマトケチャップ・中濃ソース・しょうゆ・ワイン（赤）・食塩・こしょう・水）

フライドオニオン（たまねぎ・米白絞油）

ミートボール（原材料：鶏肉・たまねぎ・豚肉・豚脂・粒状植物性たん白（大豆）・しょうが・食塩・にんにく・香辛料・砂糖・水・揚げ油・加工でんぷん・セルロース・貝カルシウム・ピロリン酸第二鉄）

エジプト風サラダ（キャベツ・きゅうり・米サラダ油・砂糖・穀物酢・食塩・こしょう・からし・クミン・カレー粉）

○9月26日（月）野菜サラダ→海藻サラダ

22日基準献立の海藻サラダを26日に実施します。



○今月の横浜市内産野菜はキャベツ・こまつなの予定です。