

食育だより7月号



令和5年7月3日
横浜市立都田西小学校
校長 三橋 淳子
食育推進委員会

* 7月の献立から

- 旬の食品を多く取り入れました。(とうがん・えだまめ・オクラ・なす・ズッキーニ・すいか・とうもろこし・きゅうり・トマト・かぼちゃ・ピーマン・にがうり・いわし)
- 七夕にちなんだ献立を取り入れました。(すましそうめん)
- 夏休み中の参考になる主食・主菜・副菜がそろった食事を取り入れました。(ごはん、牛乳、いわしのかばやき、ごまじょうゆあえ、みそ汁)
- 夏野菜を使った献立を多く取り入れました。(夏野菜のカレー・とうがんのスープ・卵とトマトのスープ 夏野菜のスパゲティ・ゴーヤチャンプルー・えだまめ・ゆでとうもろこし)
- 新献立として「シシジューシーの具」を取り入れました。(沖縄料理)



* 都田西小の給食

- 7月の横浜市産野菜はこまつな・にんじん・キャベツ、たまねぎ、トマト、とうもろこしの予定です。
- 5日(水) ゆでとうもろこしは2年生が前日4日に皮むきをしたものを全校で食べます。一人1/4です。
- 12日(水) ごはん 牛乳 ロモサルタード(牛肉 ジャがいも たまねぎ にんじん トマト 油 しょうゆ みりん 酢 塩 クミン) 野菜サラダ(きゅうり ゆで大豆 コーン 油 砂糖 酢 食塩 こしょう からし) *ペルー料理を実施します。横浜市はペルーのカーヤオ市と共同声明都市です。
- 14日(金) シシジューシーの具に食物繊維摂取のため、つきこんにやくをプラスします。
- 19日(水) ごまじょうゆあえにカルシウム摂取のため、ちりめんじゃこをプラスします。

*19日(水) 給食当番をしたお子さんが白衣を持ち帰りましたら、洗濯・アイロンがけをして、8月28日(月)に学校へ持たせてください。よろしくお願ひいたします。

*7月の給食は19日(水)まで、夏休み明け 都田西小の給食は8月30日(水)からです。(基準献立は9月1日(金)からです。)



○8月30日(水) ごはん 牛乳 ルーロー飯の具(豚ひき肉 乾燥大豆 たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく しょうゆ 砂糖 みりん 五味粉) ティエンプラ(さつま揚げ 油) 春雨スープ(鶏肉 もやし ねぎ こまつな にんじん しょうが はるさめ しょうゆ 酢 酒 食塩 チキンブイオン)

- *台湾料理を実施します。台湾では魚肉練り製品を日本と同じように揚げたり、煮たりして食べます。
- *五香粉は「ウーシャンフェン」と読み、八角(スターアニス)、シナモン、クローブ、ウイキョウ、花椒が入った粉の調味料です。今回はほんの少量、香りづけで入れます。
- *さつま揚げ原材料: すけそうだらすり身 きはだまぐろ でんぷん 砂糖 食塩 みりん 水 大豆油

○31日(木) ごはん 牛乳 非常食用パック煮物(救給ゴロゴロ野菜煮物)(にんじん ごぼう こんにやく 白身魚ボール《魚肉ほつけ すけそうだら でんぷん 食塩 砂糖》 たけのこ水煮 水あめ 和風だし しょうゆ風調味料《食塩 酵母エキス 昆布エキス》 乾しいたけ でんぷん 本みりん 砂糖)



みそ汁(油揚げ ジャがいも たまねぎ わかめ《生》淡色辛口みそ 赤色辛口みそ 削り節 水)

- *9月1日の防災の日を前に、防災食を体験します。非常食のパックとなっているので除去対応はできません。常温で開けて食べます。