



給食だより

平成30年11月1日

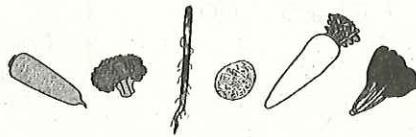
横浜市立今宿小学校
校長 伊藤和義
栄養士 伊崎佳緒

秋も深まり朝晩の気温の低下などから風邪をひく人が多くなりました。体温が下がると、自己防衛力の免疫機能が下がりやすいです。衣服のこまめな調節や、適度な運動、体をあたためる食事など、積極的にとついていきたいものです。温かいスープや鍋料理は、肉や野菜がたっぷりとてて風邪をひきにくくしてくれます。学校でもシチュー・スープを多く取り入れています。

今月の献立について

◎ 11月は地産地消月間です。

☆JA横浜の野菜を給食で使用します。



☆「はまちゃん友達丼」、「はまちゃんおかわりすぶた」(新献立)
・・・はまちゃん料理コンクール受賞作品

横浜の小学生が
考えた、横浜でどれ
やさいくだもの
「はまちゃん」
を使ったメニュー
です！

「はまちゃんおかわりすぶた」に使用する大根は、横浜市全体でJA横浜から一斉供給します。



友達丼 とは??

→豚と卵の友だちと、こまつなとごぼうの友だち、2種類の友だちで作った丼ぶりという意味合いが込められています。

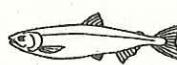


おかわりすぶた とは??

→「何回もおかわりしたい！」と思える豚のレシピができあがったので、食べた人にたくさんおかわりしてもらえるようこの名前が付けられました。

(横浜市環境創造局のホームページのなかにはまちゃん料理コンクールの掲載があります。レシピなど詳しくはそちらをご参照してください。)

◎ 旬の食材を多く取り入れ、季節感を味わえるようにしています。



さけ・さば・



しめじ・えのきだけ。



ブロッコリー・



みかん・かき・りんご。



さつまいも・くり・さといも

たもの 食べ物クイズ



みの実りの秋です！秋に旬をむかえるおいしい食べ物を漢字であわらしました。
いくつ読めるでしょうか？

- ①滑子→
④牛蒡→

- ②銀杏→
⑤林檎→

- ③柳葉魚→
⑥鰯→

(こたえはうらにあります。)

こんだてへんこう
献立変更

・7日(水)：自校炊飯(麦ごはん)：1年生・4年生
・56789組

・20日(火)：自校炊飯(ごはん)：2年生・5年生
・28日(水)：自校炊飯(ごはん)：3年生・6年生

・17日(土)：土曜参観日の献立
～独自献立のため、学校給食基準献立予定表には載っていません～
・ごはん
・牛乳
・バーベキューソース炒め
・かきたま汁
・スイートポテト

●バーベキューソース炒め

豚肉	35
じゃがいも	25
たまねぎ	35
にんじん	15
エリンギ	8
ピーマン	5
にんにく	0.5
米油	0.7
トマトケチャップ	5

中濃ソース	0.8
ウスターーソース	0.6
しょうゆ	2.5
砂糖	0.4
りんごジュース	10
塩	0.15
こしょう	0.03

●かきたま汁

鶏卵	25
絹ごし豆腐	15
ねぎ	10
こまつな	9
しょうゆ	1
酒	1
塩	0.9
でんぶん	1
削り節・水	120

●スイートポテト 1個



エネルギー 694kcal
たんぱく質 25.7g

きゅうしょくにんき
給食人気メニュー①「わかめサラダ」～10月18日の献立より～

材料	(切り方)	(4人分)
・キャベツ	せん	200g
・スイートコーン		30g
・わかめ	2cm	3g
◆しょうゆ	小さじ1強	
◆砂糖	小さじ1強	
◆酢	小さじ1強	
◆塩	少々	
・ちりめんじゃこ	12g	
・ごま油	少々	

作り方

- 甘酢をつくる。(調味料を鍋に入れ、ぐらっとするまで加熱する) あら熱がとれたら、冷蔵庫でよく冷ます。
 - わかめをもどし、切る。
 - キャベツを切り、さっとゆでて流水で冷やし、よく水を切る。
 - わかめ、キャベツ、コーンの水をよくきり、甘酢を入れてあえる。
 - ちりめんじゃこをごま油で炒める。さいごに、サラダにふりかける。
- ★カルシウムや食物繊維などが豊富なサラダです！

副菜あともう1品♪
さっぱりと食べやすい！

きゅうしょくにんき
給食人気メニュー②「けんちん汁」～かながわけんきょうどりょうり
神奈川県の郷土料理～

材料	(切り方)	(4人分)
・木綿豆腐	1cm角	80g
・油揚げ	短冊	20g
・さといも	7mmいちょう	40g
・だいこん	5mmいちょう	60g
・にんじん	5mmいちょう	40g
・小松菜	2cm	35g
・ごぼう	ささがき	20g
・ねぎ	小口	20g
・こんにゃく	短冊	40g
・ごま油		少々
・塩		小さじ1/2弱
・だし汁		460g

作り方

- だしをとる。
 - 油揚げを油抜きし、切る。
 - こんにゃく、豆腐はそれぞれ切って下ゆでする。
 - 豆腐、ねぎ、にんじん、だいこん、さといも、ごぼうを切り、ごぼうは水につける。(変色防止)
 - ごま油で、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒める。
 - だし汁を入れ、さといもを入れる。
 - 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れ、最後に小松菜を入れる。
- ★だし汁は昆布とカツオの合わせだしもおすすめです。
体も心もあたたまる汁物です♪

ごま油でいためるから、
風味・うまみが増して
おいしさ倍増！！



たもの
食べ物クイズのこたえ

- ①滑子→なめこ ②銀杏→ぎんなん ③柳葉魚→ししゃも ④牛蒡→ごぼう ⑤林檎→りんご ⑥鰯→かじか

