



11月

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、積極的にとっていききたいものです。温かいスープや鍋料理は、肉や野菜がたっぷりとれて風邪をひきにくくしてくれます。学校でもシチューやスープを多く取り入れてきています。

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。



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

横浜の小学生が
考えた、横浜でとれる野菜や果物の
「はま菜ちゃん」を使ったメニューです!

「はま菜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??

一豚と卵の友だちと、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菜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・えのきたけ



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

食べものクイズ

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 →

②银杏 →

③柳葉魚 →

④牛蒡 →

⑤林檎 →

⑥鰯 →

(こたえはうらにあります。)

• 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	中濃ソース	0.8
じゃがいも	25	ウスターソース	0.6
たまねぎ	35	しょうゆ	2.5
にんじん	15	砂糖	0.4
エリンギ	8	りんごジュース	10
ピーマン	5	塩	0.15
にんにく	0.5	こしょう	0.03
米油	0.7		
トマトケチャップ	5		

●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
でんぷん	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



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

- ①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。
 - ②わかめをもどし、切る。
 - ③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。
 - ④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。
 - ⑤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！

給食人気メニュー②「けんちん汁」~神奈川県かながわけんの郷土料理きょうどりょうり~

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ちょう	40g
・だいこん	5mmちょう	60g
・にんじん	5mm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

- ①だしをとる。
 - ②油揚げを油抜きし、切る。
 - ③こんにゃく、豆腐はそれぞれ切って下ゆでする。
 - ④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)
 - ⑤ごま油で、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒める。
 - ⑥だし汁を入れ、さといもを入れる。
 - ⑦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！！



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鯽→かじか

