

# 給食だより

令和5年10月  
横浜市立 中尾小学校  
栄養職員 室岡由紀子

## ○10月の献立について

- ・食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立にしました。  
(かつおのあんかけ、煮魚(さば)、ふくめ煮、秋味ごはんの具、きのこスパゲティ)
- ・十三夜(10/27)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、さけ、さつまいも、さといも、栗、しめじ、えのきたけ、りんご、みかん)
- ・ぱくぱくだよりの主な内容  
(十三夜にちなんだ料理、赤の食べ物について知る、食事前後の過ごし方について知るなど)



## ○今月のピックアップ献立

10月24日(火)



ごはん  
牛乳  
ハンバーグ和風  
ソース  
きんぴら  
かきたま汁



ハンバーグは蒸しています。和風ソースは、えのきとねぎが入ったあんになっています。ひじき入りのハンバーグだったので、躊躇する子もいましたが、食べたらいいかったという声を聞くことができました。きんぴらとかきたま汁も好きな子が多く、今日の献立は全部好き！という子も多かったです。



片栗粉をまぶしたところ



揚げたあと



出来あがり

10/23 揚げ大豆  
大豆の水煮に片栗粉をまぶし、油で揚げたら塩をふって出来上がりです。大豆が苦手な子でも、食べやすいメニューです。どの学級も残りはほとんどありませんでした。ご家庭でもぜひお試しください！

★給食があります★

11月25日(土) かがやきひろば  
チーズパン/牛乳/きのこスパゲティ/  
ホットマリネ/みかんゼリー  
エネルギー：621Kcal  
たんぱく質：26.2g

※「よこはま食育財団」のホームページには、食育や給食のレシピ、アレルギーに関する情報が掲載されています。「よこはま食育財団」でぜひ検索してみてください。