

家庭数

しょくいく 食育だより

9月号



平成30年8月28日
横浜市立平沼小学校
校長 長谷川 絹子
栄養教諭 星 智美

夏休みが終わり、前期後半がスタートしました。

まだ、しばらく暑い日が続きそうです。いろいろな食品を取り入れた食事から食べ物から元気のもとをもらい、暑さや夏の疲れに負けないようにしたいものです。

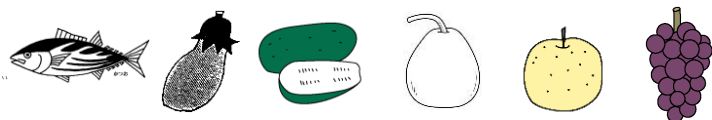
9月の献立

☆残暑が厳しい季節なので、主食が食べやすい献立にしました。

ビビンバ、いわしのかぼ焼き、秋なすカレー、麻婆なす、枝豆ごはん

☆旬の食材を多く取り入れました。

かつお、なす、とうがん、かんぴょう、なし、ぶどう



☆十五夜(9月24日)にちなんだ料理を取り入れました。

さといもの磯煮・月見汁

今月のはま菜ちゃん

なす です。

この1品目については、**横浜市内産**のものを使用する予定です。

J A横浜農協さんより購入しますが、あくまでも予定なので天候等によっては市内産以外のもが入る場合もありますのでご了承ください。



9月の給食目標

「協力して楽しい食事の場をつくりましょう。」



進んで楽しい食事の場をつくり、
規則正しい食事をしましょう。



今月の献立変更



| 日 | 変更前 | 変更後 | 変更理由 |
|---------|--|---|-------------------------------|
| 8/31(金) | 設定なし | ナン 牛乳 カレービーンズシチュー 野菜サラダ 浜なし(1/6個) ※調達困難時は市外産の「なし」になります。 | 給食開始 季節の食材 |
| 4日(火) | はいがごはん、牛乳、 あじの干物、ごまじょう ゆあえ、豚汁、焼きのり | はいがごはん、牛乳、 麻婆なす、中華スープ | たてわり給食 |
| 5日(水) | 麦ごはん、牛乳、 麻婆なす、中華スープ | 麦ごはん、牛乳、 あじの干物、酢みそあえ、 沢煮椀、焼きのり | 相模湾でとれる、 あじの色々な食 べ方を知る。 |
| 11日(火) | ごはん、牛乳、 凍り豆腐のそぼろ煮、 みそ汁、のりのつくだ煮 | 枝豆ごはん 、牛乳、 凍り豆腐のそぼろ煮、 みそ汁 | たてわり給食 自校炊飯 |
| 18日(火) | チーズパン、牛乳、 スパゲティトマトソー ス、スパイシー豆、 冷凍パイナップル | チーズパン、牛乳、 スパゲティトマトソース、 スパイシー豆、 桃ジュレ | 季節の果物を使 ったジュレを味 わう。 |
| 21日(金) | ごはん、牛乳、 ちくわの磯辺揚げ、 切干しだいこんの煮物、 月見汁 | ごはん、牛乳、 さけそぼろ、さといもの磯煮、 月見汁(鶏肉 10g/人追加) | 十五夜にちなん だ料理を味わう。 |
| 25日(火) | はいがごはん、牛乳、 いわしのかば焼き、きゅ うりの梅肉あえ、みそ汁 | はいがごはん、牛乳、 ちくわの磯辺揚げ、 きゅうりの梅肉あえ、みそ汁 | バランスのよい 食事のよさにつ いて知る。 |
| 26日(水) | 黒パン、牛乳、 米粉シチュー、ひじきサ ラダ、ミックスフルーツ | 黒パン、牛乳、 かぼちゃの米粉シチュー、 ひじきサラダ、 ブルーンの甘煮 | 季節の食材を使 った料理を味わ う。 |

【材料と分量 (中学年一人分の量 < g >)】 ※アレルギー対応の確認や家庭での調理にご活用ください。

★8月31日(金)

カレービーンズシチュー

だいず 17、豚肉 15、チーズ(角)3、じゃがいも 50、たまねぎ 40、にんじん 10、
ピーマン 5、にんにく 0.1、炒め油 0.7、小麦粉 2.5、調理用マーガリン 2.5、
カレー粉 0.7、トマトケチャップ 3、中濃ソース 1、しょうゆ 0.8、塩 0.7、水 40

野菜サラダ

キャベツ 25、きゅうり 10、コーン 10、にんじん 5、たまねぎ 3、にんにく 0.1、
米サラダ油 0.3、しょうゆ 1.2、砂糖 0.4、酢 1.6、米サラダ油 2.2 塩 0.35、こしょう 0.02

裏面あります→

★4日(火) 麻婆なす、中華スーフ 5日(水) 基準献立の材料と同じです。

★5日(水)

あじの干物

あじ(開き干し)50、揚げ油

酢みそあえ

キャベツ 40、にんじん 5、わかめ(生)3、酢 2.7、砂糖 2.7、甘みそ 2.3、淡色辛みそ 0.7、しょうゆ 0.9、からし 0.04、塩 0.1

沢煮椀

豚肉 10、もやし 20、ねぎ 10、にんじん 5、みずな 5、えのきたけ 5、しょうが 0.3、しょうゆ 1.5、塩 0.7、でんぷん 0.5、削り節・だし昆布・水 120

★11日(火)

枝豆ごはん

精白米 80、えだまめ 10、しょうゆ 2、酒 2、みりん 2、塩 0.4

★18日(火)

桃ジュレ

黄桃缶 15、白桃缶 10、粉寒天 0.35、砂糖 2、酢 0.26、塩 0.04、水 35

★21日(金)

さけそばろ

さけフレーク 25、凍り豆腐(細)2、にんじん 10、しょうゆ 1、みりん 2、酒 2.5、塩 0.35、水 10

さといもの磯煮

さといも 25、油揚げ 5、にんじん 10、ひじき 2、炒りごま(白)2、炒め油 0.5、しょうゆ 2.5、砂糖 1、酒 1、みりん 0.5、塩 0.1、削り節・水 10

★25日(火)

ちくわの磯辺あげ

ちくわ 51、青のり 0.3、でんぷん 6、塩 0.01、水 8、揚げ油

★26日(水)

かぼちゃの米粉シチュー

鶏肉 20、かぼちゃ 30、じゃがいも 20、たまねぎ 40、にんじん 15、さやいんげん 5、しめじ 4、炒め油 0.7、牛乳 30、豆乳 20、塩 0.9、こしょう 0.02、米粉 3.5、水 15

フルーンの甘煮

ドライプルーン 10、水 8

食育ネットワークについて



横浜市では、神奈川県栄養教諭配置及び「栄養教諭を中核としたネットワークによる食育の推進事業」を受け、小中一貫教育推進ブロックを活用して（栄養教諭のサポート校や近隣の小中一貫ブロックを含む）、栄養教諭による食育支援を進めています。

学校における食育の推進

【目標】

児童生徒の生涯にわたる健全な食生活の実現を目指し、以下の目標を定めています。

- (1) 食の重要性への理解を深め、心身の健康を培い、食品を選択する能力を育む。
- (2) 食文化への理解を深めるとともに、感謝の心と社会性を育む。
- (3) 学校における食育の環境づくりを進める。

【食育支援内容】

- 給食・昼食時間の指導及び指導資料の提供
- 食育だより、ぱくぱくだより等の発行
- 学校保健委員会・給食試食会へ参加 など

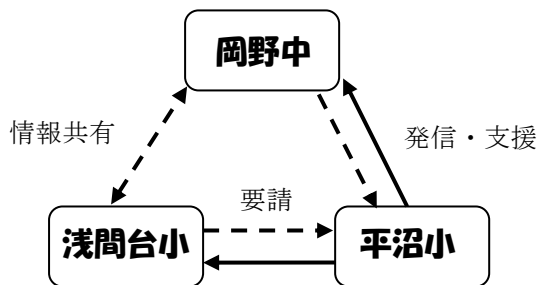
小中9年間を見通した食育の推進を行います。



横浜市食育キャラクター

「バランスイーナちゃん」

岡野中学校ブロックのネットワーク



食育担当者

| | | | |
|--------|------|----|-----|
| 岡野中学校 | 養護教諭 | 吉岡 | ゆう子 |
| 浅間台小学校 | 教諭 | 福田 | 美緒 |
| 平沼小学校 | 栄養教諭 | 星 | 智美 |

昨年度より、岡野中学校ブロックのネットワークを平沼小の星が担当しています。今年度は、各校の食育担当者で児童生徒の実態にあわせた食育が進められるようにより深い連携を図っていきたくと考えています。

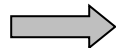
給食費の改定について



食材価格が高騰しており、必要な栄養価等を満たした給食を実施するため、平成30年9月分の給食費から改定されることになりました。

<改訂前>

平成30年4月から7月分まで
月額4,000円



<改訂後>

平成30年9月分から
月額4,600円



詳細については、5月にお渡ししている「学校給食費徴収額決定通知書」や平成30年9月学校給食基準献立予定表にて、ご確認ください。

今後ともご理解ご協力お願いいたします。