



11月の給食では、10月に引き続き秋に美味しい旬の食材を多く取り入れています。旬の食材は味が良いだけでなく、栄養的にも優れています。

これから風邪をひきやすい季節になるので、規則正しい食生活を心がけ寒さに負けない体をつくりましょう。

11月の献立



☆11月は**地産地消月間**です。横浜で多く作られている野菜を取り入れました。

- ・横浜ブランド「はま菜ちゃん」を多く取り入れました。
(キャベツ、だいこん、こまつな)
- ・はま菜ちゃん料理コンクールの入賞献立を取り入れました。

はま菜ちゃん友達丼・はまなちゃんおかわりすぶた



☆旬の食材を多く取り入れ、季節感を味わう工夫をしました。

(さば、さけ、さつまいも、さといも、栗、ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、りんご、みかん、かき)



今月のはま菜ちゃん

こまつな・さといも・ブロッコリー・にんじん・22日だいこんです。



この5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のが入る場合もありますのでご了承ください。

11月の給食目標

「係や当番にすすんで協力しましょう。」

＜給食当番以外の人＞
机や配膳台をきれいにふき、給食当番の仕事がスムーズにできるように協力しましょう。

＜給食当番の人＞
盛り付けがスムーズにできるように、サンプル(見本)をよく見て配りましょう。



今月の献立変更



日	変更前	変更後	変更理由
8日(木)	ぶどうパン 牛乳 鶏肉のから揚げ ボイルドブロッコリー 野菜スープ	ぶどうパン 牛乳 鶏肉のから揚げ 和風ポトフ りんご(1/6個)	旬の食材 根菜類、りんごを 味わう。
13日(火)	麦ごはん プルーンはっこう乳 チキンカレー ごま酢あえ	ターメリックライス プルーンはっこう乳 チキンカレー ごま酢あえ	自校炊飯を味わ う。
15日(木)	黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ りんご	ごはん 牛乳 ビビンバ コーンスープ りんごゼリー	レインボーたて わり給食を味わ う。(給食委員会 児童発案献立)
16日(金)	ごはん 牛乳 メヒカリフライ 磯香あえ のっぺい汁	黒パン 牛乳 メヒカリフライ 煮野菜のサラダ さつまいもポタージュ	旬の食材 カリフラワーを 味わう。
20日(火)	丸パン 牛乳 みそキャベツあんかけ焼き そば 中華あえ りんごゼリー	丸パン 牛乳 みそキャベツあんかけ焼き そば 中華あえ ※りんごゼリーカット	市内産の野菜に ついて知る。 ※りんごゼリー は15日に実施。

【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日(木)

和風ポトフ

豚肉(厚)10、じゃがいも 40、だいこん 20、にんじん 15、たまねぎ 15、ごぼう 10、
ブロッコリー10、にんにく 0.1、米油 0.7、しょうゆ 1、酒 1、塩 0.7、黒こしょう 002、
バター0.2、削り節・だし昆布・水 60

★13日(火)

ターメリックライス 精白米 80、米粒麦 10、塩 0.3、ターメリック 0.2

★15日(木)

ビビンバ(肉)

豚肉 45、ねぎ 10、しょうが 0.5、にんにく 0.2、米油 0.7、しょうゆ 2.5、砂糖 1、
酒 1、コチジャン 1.2

ビビンバ(野菜)

もやし 40、こまつな 10、にんじん 5、にんにく 0.2、しょうゆ 2、ごま(白)2、
塩 0.2、ごま油 0.2

コーンスープ

鶏肉 10、たまねぎ 25、コーン缶 15、コーンクリーム缶 10、にんじん 10、
しょうゆ 0.5、酒 0.5、塩 0.75、こしょう 0.02、でんぷん 1、チキンブイヨン 10、水 100

りんごゼリー りんごジュース 40、アガー1.6、砂糖 2.7、星型米粉マカロニ、水 20

裏面あります→

★16日(金)

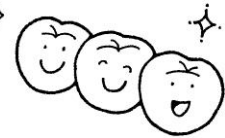
煮野菜のサラダ

ブロッコリー10、カリフラワー10、にんじん 10、コーン缶 10、米サラダ油 3、酢 3、砂糖 1、塩 0.4、こしょう 0.02、からし 0.03

さつまいもポタージュ

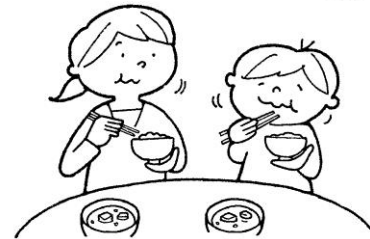
さつまいも 30、じゃがいも 15、たまねぎ 20、米油 0.5、小麦粉 2、マーガリン 2、牛乳 30、豆乳 30、脱脂粉乳 6、塩 0.8、こしょう 0.03、水 60

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう

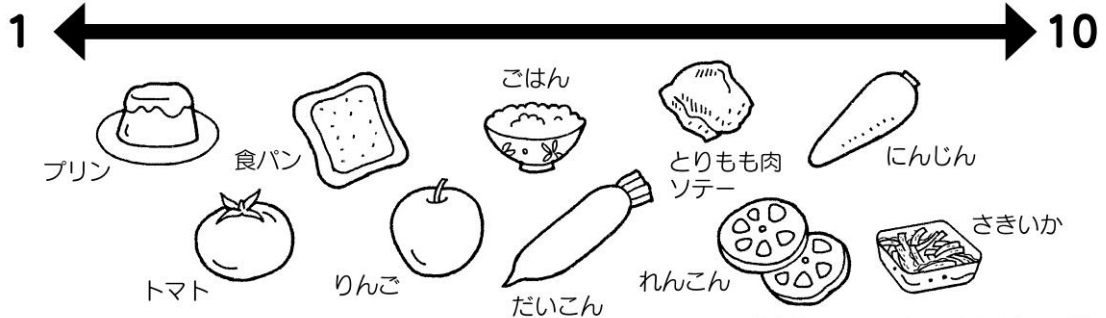


よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

ホームページ情報

☆平沼小学校ホームページ

給食室のページでは「食育だより」「クラス掲示用献立表」「〇月の給食」を掲載しています。子どもたちが食べている給食を見て、ご家庭でも話題にしていただければと思います。[\(http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/hiranuma/\)](http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/hiranuma/)

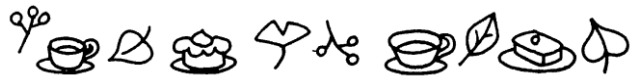


☆よこはま学校食育財団

「献立・産地・アレルギー」「安全・安心への取組」「食育推進事業」などの情報が掲載されています。「食育推進事業」のページには給食レシピの掲載もあります。

[\(http://www.ygs.or.jp/\)](http://www.ygs.or.jp/)

11月は地産地消月間



地産地消とは

地域生産・地域消費の略語で、地域で生産された農産物や水産物をその地域で消費することです。横浜市は、JA 横浜と連携して、平成18年度から地産地消の取り組みを本格的に始めました。この取り組みの中で、農産物が豊富な11月を「**地産地消月間**」と決めました。(詳細は、横浜市環境創造局のホームページに掲載されています)

地産地消のメリット

- ★新鮮でおいしく、旬を味わえる
- ★生産者の顔が見え、安全・安心
- ★消費者の声を直接受けて、生産者の生産意欲が高まる
- ★生産者と消費者のコミュニケーションが生まれ、地域を元気にする
- ★運搬距離が短いので、二酸化炭素の排出量が少なく、環境にやさしい

横浜の農産物はこのマークが目印です →



はま菜ちゃん

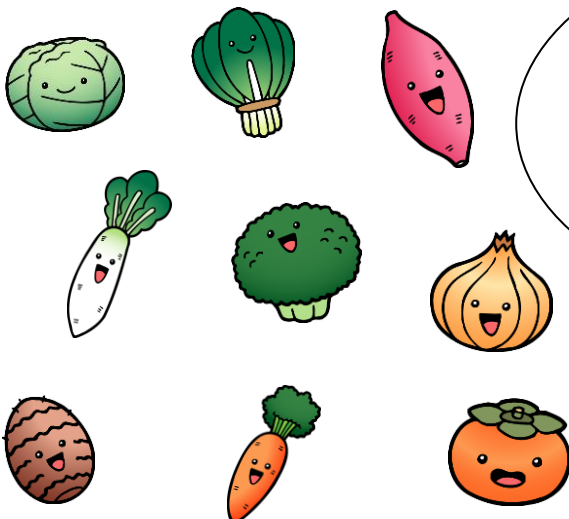


ハマっ子
JA 横浜オリジナルマーク

はま菜ちゃん30品目

野菜26種類：キャベツ、こまつな、ほうれんそう、トマト、きゅうり、なす、ねぎ、とうもろこし、カリフラワー、えだまめ、いんげん、はくさい、かぶ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、さといも、さつまいも、ごぼう、レタス、しゅんぎく、みずな、ツケナ類、うど

果物4種類：なし、ぶどう、かき、うめ



平沼小でも毎月 JA 横浜さんより市内産の野菜をいくつか頼んでいます。主に泉・瀬谷・都筑・戸塚区などで生産された野菜が納品されます。スーパーなどで「はま菜ちゃん」マークのついた野菜を探してみてください。

