



いよいよ12月になります。寒さがさらに増してきて、ずいぶんと冷え込むようになってきました。寒さに負けず、晴れた日は外で体を動かし、しっかり給食を食べて、毎日を健康に過ごしてほしいと思います。

12月の献立



☆かぜを予防するはたらきのある旬の食材を多く取り入れました。

だいこん・はくさい・ねぎ・ブロッコリー・こまつな・ほうれんそう・かぶ・ゆず・りんご・みかん



☆からだが温まる献立を多く取り入れました。

たらちり、つみれ汁、ボルシチ、ほうとう、呉汁

☆冬至(12月22日)にちなんだ食品を使った献立を取り入れました。

かぼちゃのあんかけ、たらちりのゆずしょうゆ、ほうとう、ゆずゼリー

今月のはま菜ちゃん

こまつな・ほうれんそう・にんじん・ブロッコリーです。



この4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。

12月の給食目標

「環境をととのえて、なごやかに会食をしましょう」

◎教室の窓を開けて、新鮮な空気を入れましょう。

◎大きなごみが落ちていたら拾いましょう。

◎楽しく過ごすために、協力してグループ作りをしましょう。



今月の献立変更



日	変更前	変更後	変更理由
8日(土)	設定なし	ごはん、牛乳、 あなごの天ぷら、 五目豆、すまし汁	平沼フェスティバル 金沢区(柴漁港)でと れるあなごを味わう。
12日(水)	ごはん、牛乳、 チリコンカン、 キャベツサラダ、 グレープゼリー	ごはん、牛乳、 チリコンカン、 かぶとブロッコリーのサラダ、 グレープゼリー(手作り)	旬の食材 かぶ・ブロッコリーを 味わう。
14日(金)	ほうとう、牛乳、 鶏肉のたつた揚げ、 みかん	大根ごはん 、ほうとう、牛乳、 鶏肉のたつた揚げ、 みかん	旬の食材 大根葉を使ったごは ん(自校炊飯)
21日(金)	はいがごはん、牛乳、 ツナそぼろ、五目豆、 すまし汁	ロールパン 、牛乳、 イタリアンペスト 、 野菜のスープ煮、ゆずゼリー	冬至にちなんだゆず 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日(土)

あなごの天ぷら

あなご 35、小麦粉 7.5、塩 0.1、水 8.4、揚げ油

しょうゆ 3、砂糖 1、みりん 0.3、酒 0.5、でんぷん 0.5、水 12

五目豆

だいず(水煮) 20、鶏肉 8、にんじん 8、ごぼう 5、こんにゃく 10、切り昆布 0.2、

しょうゆ 2、砂糖 0.5、みりん 0.5、削り節・水 15

すまし汁

絹ごし豆腐 20、こまつな 9、ねぎ 5、えのきたけ 5、

しょうゆ 0.5、酒 1、塩 0.9、削り節・水 120

★12日(水)

かぶとブロッコリーのサラダ

ブロッコリー 10、かぶ 15、コーン 10、

米サラダ油 3、砂糖 0.3、酢 1.5、塩 0.2、こしょう 0.02、からし 0.03

グレープゼリー

ぶどうジュース 30、アガー 1.5、砂糖 3、水 20

★14日(金)

大根ごはん

はいが米 65、乾燥大根葉 3、しょうゆ 1.3、みりん 1.3、酒 1.3、塩 0.2

ほうとう

ほうとう 35、豚肉 10、油揚げ 5、かぼちゃ 20、しめじ 8、こまつな 9、ねぎ 8

しょうゆ 1、淡色辛みそ 7、赤色辛みそ 2、削り節・水 130

裏面あります→

★21日(金)

イタリアンペースト

まぐろ油漬 30、チーズ(角)4、たまねぎ 25、にんじん 10、オリーブ油 0.5、
トマトケチャップ 4、トマトピューレー 3、中濃ソース 0.5、こしょう 0.02

野菜のスーフ煮

豚肉(厚)20、じゃがいも 50、たまねぎ 35、キャベツ 30、にんじん 10、
ブロッコリー10、しょうゆ 0.5、塩 0.9、こしょう 0.02、豚骨・水 60

ゆずゼリー

ゆず 2、レモン果汁 1、アガー 2、砂糖 5.5、水 45



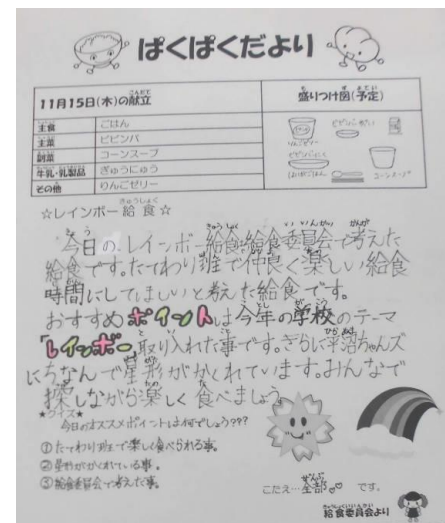
マジカルレインボー週間の取組の一つとして、11月15日「レインボーたてわり給食」を実施しました。この日の献立は給食委員会の児童が考えました。たてわり班で仲良く楽しい給食時間にしてほしいと考えた献立です。

おすすめポイントは、今年の学校のテーマ「レインボー」を取り入れたことです。さらに、平沼ちゃんズにちなんで星型の材料を取り入れました。みんなで探しながら楽しく食べることができました。



スープとゼリーに星型
がかかれていたよ♪

ごはん
牛乳
ビビンバ
コーンスープ
りんごゼリー



当日のぱくぱくだよりは
給食委員会で作成しました。

「第16回学校給食展」のお知らせ

【主催：横浜市栄養教諭・学校栄養職員 学校給食展実行委員会】

日時：平成30年12月8日(土) 11時～16時

会場：新都市プラザ(そごう横浜店地下2階入り口前)

16時まで開催されているので、平沼フェスティバルが終わった後でも間に合います。ご興味のある方は是非お越しください。



豆つまみゲーム、食べ物シアター・
展示コーナーなどがあります。