

しょくいく 食育だより



平成31年1月31日
横浜市立平沼小学校
校長 長谷川 絹子
栄養教諭 星 智美

2月は、寒さが特に厳しい時期になります。
土の中にできる根菜類（大根、れんこん、ごぼうなど）には、
体をあたためる働きがあります。
冬野菜をたくさん食卓に取り入れて、寒さに負けない体づく
りをしましょう。



2月の献立

☆節分にちなみ、豆類・大豆製品を使った献立を多く取り入れました。

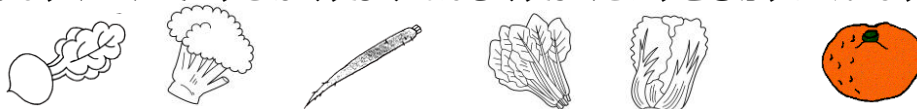
揚げだいず、生揚げとだいこんの煮物、納豆、呉汁、きつねうどん、豆腐の中華煮 など

☆寒さに負けない食事として、からだを温める汁物・シチュー・煮物を取り入れました。

ワンタンスープ、米粉シチュー、ヌードルスープ、和風ポトフ、豚汁、せんべい汁 など

☆季節の食品を多く取り入れました。

かぶ、ブロッコリー、ごぼう、ほうれんそう、はくさい、せとか、しらぬひ、はるみ など



今月のはち菜ちゃん

こまつなです。



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
市内産以外のものが入る場合もありますのでご了承ください。

2月の給食目標

「寒さに負けない食事をしましょう」

◎バランスのよい食事をして冬を元気にすごしましょう。



温かいものを食
べて体の中から
温めましょう。



今月の献立変更



日	変更前	変更後	変更理由
13日(水)	麦ごはん、牛乳、おでん、煮びたし、ふりかけ	ひじきごはん 、牛乳、おでん、煮びたし	自校炊飯を味わう。
18日(月)	麦ごはん、牛乳、麻婆豆腐、中華あえ	麦ごはん、牛乳、 豆腐の中華煮、茎わかめスープ、湘南ゴールドゼリー	湘南ゴールドを知る。
19日(火)	ツイストロールパン、牛乳、ハンバーグトマトソース、ボイルドキャベツ、ヌードルスープ	ツイストロールパン、牛乳、ハンバーグトマトソース、ボイルドキャベツ、ヌードルスープ、 チーズ(ラグビーボール型)	ラグビーワールドカップを知る。
21日(木)	麦ごはん、牛乳、親子丼の具、みそ汁、黒みつかん	麦ごはん、牛乳、親子丼の具、 せんべい汁 、黒みつかん	青森県の郷土料理を味わう。
25日(月)	はいがごはん、プルーンはっこう乳、ポークカレー、ごま酢あえ	はいがごはん、プルーンはっこう乳、 シーフードカレー 、ごま酢あえ	いろいろな魚介類を知る。
26日(火)	ごはん、牛乳、はくさいの中華炒め、ワンタンスープ	ごはん、牛乳、はくさいの中華炒め、ワンタンスープ、 しらぬひ(1人1/4切)	季節の果物 しらぬひを味わう。
27日(水)	ココアブレッド、牛乳、米粉シチュー、ホットマリネ、しらぬひ	ココアブレッド、牛乳、米粉シチュー、 ホットマリネ(コーン 8g/追加)、はるみ(1人1個)	季節の果物 はるみを味わう。
		※バイキング給食の対象は6年生です。詳しい献立内容については、後日配付する「バイキング給食実施について」のプリントでご確認ください。	6年生 バイキング給食
28日(木)	麦ごはん、牛乳、さばのたつた揚げ、さつま汁、こんぶのつくだ煮	麦ごはん、牛乳、 あなごの天ぷら 、さつま汁、 キャベツの塩こんぶ炒め	6年生花開会のお祝いとして。

【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。

★13日(水)

ひじきごはん

精白米 73、米粒麦 7、ひじき 1、ごま(白)2、しょうゆ 1、砂糖 0.6、みりん 1、酒 1、塩 0.2

★18日(月)

豆腐の中華煮

豆腐 100、うずら卵缶 16、鶏肉 15、むきえび 10、酒 0.5、コーン 10、チンゲンサイ 5、しょうが 0.3、にんにく 0.1、米油 0.7、しょうゆ 3.5、砂糖 0.9、酒 0.5、塩 0.7、ごま油 0.6、でんぷん 1.3、チキンブイヨン 6、水 7

茎わかめスープ

もやし 20、にんじん 10、ねぎ 5、茎わかめ 5、はるさめ 3、しょうゆ 1、塩 0.8、こしょう 0.02、ごま油 0.2、チキンブイヨン 15、水 100

裏面あります→

湘南ゴールドゼリー

原材料：ぶどう糖、水あめ、砂糖、湘南ゴールド果汁(神奈川県産)、果糖、水、ゲル化剤、加工デンプン、香料、酸味料、着色料

★21日(木)

せんべい汁

かやき煎餅 10、鶏肉 10、はくさい 15、にんじん 10、しめじ 7、ごぼう 10、淡色辛みそ 6、赤色辛みそ 2、削り節 1.5、水 110

★25日(月)

シーフードカレー

鶏肉 15、いか 15、むきえび 15、白ワイン 2、じゃがいも 45、たまねぎ 55、にんじん 15、しょうが 0.5、にんにく 0.2、米油 0.7、小麦粉 8、マーガリン 7、カレー粉 1、トマトケチャップ 2、中濃ソース 3、しょうゆ 2、塩 0.9、水 70

★28日(木)

あなごの天ぷら

あなご 40、小麦粉 8、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

キャベツの塩こんぶ炒め

キャベツ 45、塩昆布 1、ごま油 0.2、塩 0.2

給食週間の取組報告

<給食集会>

1月17日(木)給食委員会による給食集会を行う予定でした。しかし、インフルエンザの流行に伴い、体育館での発表ではなく、録画したものをテレビ放送で全校に伝えました。

今年度の学校スローガンにちなんだテーマを設定して、劇とクイズを行いました。

テーマ

マ…食事のマナーを守る

ジ…自分から、めあてをもって食べる

カル…調理員さんとかかわりながら、感謝の気持ちを伝える

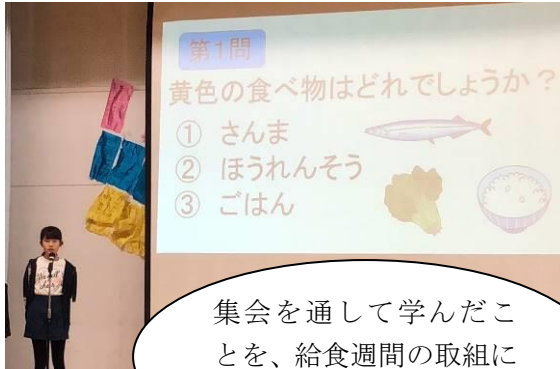


劇「バランスイ〜ナちゃんからのメッセージ」

苦手なものを食べないでいる子どもたちにバランスイ〜ナちゃんや食レンジャーから食べることの大切さを伝えます。



クイズ「黄・赤・みどりの食べ物はどれでしょうか？」



集会を通して学んだことを、給食週間の取組につなげていきましょう。



<給食週間>

1月21日から25日を給食週間とし、さまざまな取組を行いました。

○バランスイ〜ナカード

個人で給食時間のめあてを決め、達成できたら、バランスイ〜ナちゃんに色を塗る。



子どもたちのめあて

- ・のこさず食べたい。
- ・感謝の気持ちをこめて食べる。
- ・きれいなものをちよつとずつ食べたい。
- ・楽しく食べる。 など



クラスからのメッセージカードを給食室前に掲示しています。

○調理員さんとの会食

毎日、給食を作ってください調理員さんに感謝の気持ちを伝える機会として、一緒に給食を食べる計画を立てました。クラスで楽しく会食をして、感謝の気持ちを伝えることができました。

