

家庭数

しょくいく 食育だより

9月号



令和元年8月27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す。

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

☆十五夜(9月13日)にちなんだ料理を取り入れました。 **月見汁**

☆敬老の日にちなみ、日本型食生活のよさを伝える献立を取り入れました。

ごはん・かつおのごまみそあえ・切干しだいこんの煮物・すまし汁

☆ラグビーワールドカップでの初戦対戦国である、ロシアの料理を取り入れました。

ビーフストロガノフ・カフースタ (キャベツときゅうりの甘酢あえ)



☆県内でとれた未利用魚(いわし)を取り入れました。

いわしのピリ辛ソース ※未利用魚…魚のサイズが小さいなどで市場に出荷されなかった魚
☆旬の食材を多く取り入れました。

なす、かんぴょう、かつお、なし、ぶどう



☆今月のはま菜ちゃん(市内産の野菜) **なす**

9月の給食目標

協力して楽しい食事の
場をつくろう。



レシピ紹介 ★タッカルビ (7月に登場したメニューです)

<材料:4人分>

鶏肉(角切り)150g、じゃがいも2個、たまねぎ1個
キャベツ葉3枚、しょうが・にんにく少々
油小さじ1~2、しょうゆ大さじ1.5、砂糖大さじ1、
みりん大さじ1弱、コチジャン小さじ1.5、
スープの素小さじ1弱、ごま油少々

<作り方>

1. しょうがはいちょう切り、たまねぎはうす切り、キャベツは短冊切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。(しょうが・にんにくはチューブでもよい)
2. フライパンに油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
3. 鶏肉・たまねぎを入れ中火にし、じゃがいも・キャベツを入れて炒める。
4. 材料が煮えたら、スープの素・調味料を入れる。
5. 仕上げにごま油を回し入れる。



タッカルビは
韓国・朝鮮の料理です。
「タッ」は鶏、「カルビ」
はあばら骨(のまわりの肉)という意味です。

今月の献立変更



日	変更前	変更後	変更理由
8/30(金)	設定なし	梅ごはん 牛乳 白身魚の野菜あんかけ 沢煮椀 焼きのり	8/31 野菜の日になんで、野菜のよさを知る。
5日(木)	ごはん、牛乳、あじの南蛮漬、即席漬、みそ汁	ごはん、牛乳、 いわしのピリ辛ソース 、 ゆで野菜 、 はるさめスープ	県内でとれた未利用魚（いわし）の活用。
6日(金)	なし	浜なし ※天候の影響で不作の場合は通常のなしになります。	横浜市で作られている「浜なし」を知る。
11日(水)	黒パン、牛乳、米粉シチュー、ミックスビーンズサラダ、ぶどう	黒パン、牛乳、 かぼちゃの米粉シチュー(かぼちゃ 30g/人追加) 、ミックスビーンズサラダ、ぶどう	旬の食品、かぼちゃを味わう。
13日(金)	麦ごはん、牛乳、チリコンカーン、わかめサラダ	ターメリックライス 、牛乳、チリコンカーン、わかめサラダ	自校炊飯
26日(木)	ナン、牛乳、カレービーンズシチュー、コーンサラダ、冷凍パイナップル	ナン、牛乳、カレービーンズシチュー、コーンサラダ、 桃ジュレ	季節の果物を使ったジュレを味わう。

【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30日(金)

梅ごはん 精白米 80、カリカリ梅 2、塩 0.2、酒 1

白身魚の野菜あんかけ

メルルーサ 60、**でんぷん** 3、揚げ油(米油)、たまねぎ 12、にんじん 6、ピーマン 4、しょうが 0.2、にんにく 0.1、米油 0.5、酢 1.2、砂糖 1.2、しょうゆ 1.2、塩 0.25、**でんぷん** 0.5、ごま油 0.2、水 10

沢煮椀

豚肉 10、もやし 10、にんじん 8、えのきたけ 8、みずな 8、しょうが 0.3、しょうゆ 1、塩 0.8、**でんぷん** 0.5、削り節・だし昆布・水 120

★5日(木)

いわしのピリ辛ソース

いわし 50、**でんぷん** 3、揚げ油(米油) ねぎ 5、しょうが 0.4、にんにく 0.1、ごま油 0.2、しょうゆ 3、砂糖 2、酢 2、酒 1.5、トウバンジャン 0.01、水 10

ゆで野菜 キャベツ 25、もやし 25、塩 0.35、ごま油 0.2

はるさめスープ

にんじん 10、ねぎ 8、にら 3、はるさめ 3、しょうゆ 1、酒 0.3、塩 0.8、こしょう 0.02、ごま油 0.3、チキンブイヨン 7、水 115

★13日(金)

ターメリックライス 精白米 80、米粒麦 8、塩 0.3、ターメリック 0.2

★26日(木)

桃ジュレ 黄桃缶 20、白桃缶 15、粉寒天 0.3、砂糖 1.7、酢 0.2、塩 0.03、水 30