



令和元年10月30日
横浜市立平沼小学校
校長 長谷川 絹子
栄養教諭 星 智美

11月も秋に美味しい旬の食材を多く取り入れています。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。

・今月のはま菜ちゃん（市内産野菜）

こまつな・キャベツ・フロッキー・にんじん・21日(木)だいこん



・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。

はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゅうみそスープ・はま菜ちゃん友達丼の具

11月の給食目標

係や当番にすすんで
協力しよう。

セレクト給食

実施日: **11月26日(火)**

果物: **りんご または かき**



おなかの調子をよくする
「食物繊維」の多い「りんご」

かぜを予防する「ビタミンC」の多い「かき」



自分の健康を考えて食品を選択する力を身に付けることを目的に実施します。

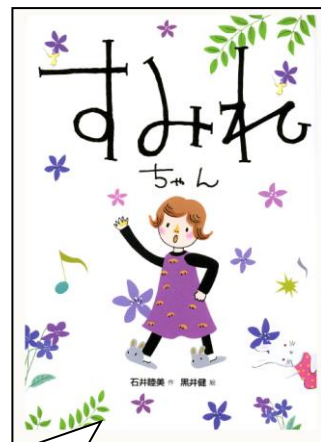
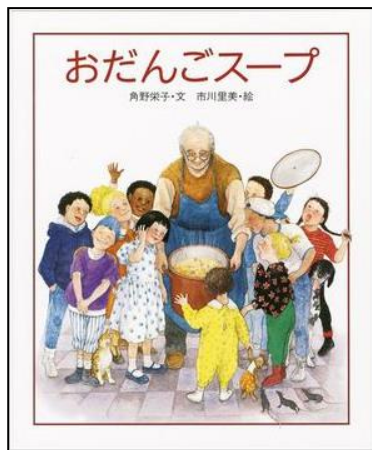
今年度初めてのセレクト給食は、果物のセレクトです。子どもたちは10月に果物を選び、約6割の人が「りんご」を約4割の人が「かき」をセレクトしました。今から食べるのが楽しみです。

図書クラブ給食

11月の読書週間にちなみ、「おだんごスープ」の中に出てくるスープを15日(金)の給食に取り入れます。

「おだんごスープ」は亡くなったおばあさんが作ってくれたスープをもう一度食べたいと台所に立つおじいさんのお話です。

学校司書の吉村先生に紹介していただきました。図書室で本も読んでみてね♪



27日(火)には、「すみれちゃん」の中に出てくる「大学いも」を給食に取り入れています。

今月の献立変更



日	変更前	変更後	変更理由
1日(金)	ごはん 牛乳 うま煮 おひたし 焼きのり	大根ごはん 牛乳 うま煮 おひたし 焼きのり	県内産の大根葉を使った自校炊飯を味わう。
15日(金)	ぶどうパン 牛乳 魚のカレー揚げ こふきいも 野菜スープ	ぶどうパン 牛乳 魚のカレー揚げ おだんごスープ ミックスフルーツ	読書週間にちなみ、「おだんごスープ」に出てくるスープを味わう。
26日(火)	ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ ラフランスゼリー	ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ セレクト果物 (りんご 1/6 またはかき 1/6)	自分の健康を考えて果物を選ぶ。
28日(木)	はいがパン 牛乳 ビーンズシチュー 野菜ソテー みかん	はいがパン 牛乳 ビーンズシチュー 野菜ソテー ラフランスゼリー	ラフランス（西洋梨）について知る。
29日(金)	ごはん 牛乳 中華風煮魚 キャベツの炒め物 にらたまスープ	ごはん 牛乳 もうかさめのあんかけ キャベツの炒め物 にらたまスープ	もうかさめについて知る。

【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)

大根ごはん

精白米 70、乾燥大根葉 1.5、しょうゆ 1.3、みりん 1.3、酒 1.3、塩 0.2

★15日(金)

おだんごスープ

豚ひき肉 25、ねぎ 3、しょうが 0.2、しょうゆ 0.2、酒 0.5、塩 0.2、こしょう 0.02、でんぷん 1.3、じゃがいも 20、たまねぎ 25、にんじん 10、ブロッコリー 15、しょうゆ 2、塩 0.8、こしょう 0.02、チキンブイヨン・水 110

ミックスフルーツ

りんご缶 25、パイン缶 20、黄桃缶 25、砂糖 2、水 20

★28日(木)

ラフランスゼリー

ラフランス缶 12.5、りんごジュース 4、砂糖 3、アガー 1.5、水 40

★29日(金)

もうかさめのあんかけ

さめ 45、凍り豆腐 5、でんぷん 5、揚げ油、しょうが 1、しょうゆ 4、砂糖 2.5、みりん 1.2、酒 1、でんぷん 0.4、水 15