

食育だより 10号



令和5年2月6日 横浜市立本町小学校 給食室

2月4日の立春が過ぎ、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。かぜやインフルエンザが流行しており、本町小でも欠席する児童が増えてきていて心配です。2月は1年で最も寒い時期です。十分な睡眠や栄養をとり、体調を崩さないよう気を付けましょう。また、外から帰った時や食事の前など、こまめに手洗いやうがいを行い、元気に春を迎えましょう！

本町メニュー

2/9(火) はいがごはん・牛乳・ツナそぼろ・せんべい汁・白玉ぜんざいに変更します。
※青森県の郷土料理であるせんべい汁を取り入れました。

使用食材

せんべい汁：鶏肉・かやき煎餅・だいこん・にんじん・ごぼう・しめじ・ねぎ・しょう油・塩・削り節・水

2/16(木) 食パン・牛乳・イタリアンペースト・野菜のスープ煮・しらぬひに変更します。
※旬の果物であるしらぬひを取り入れました。

2/21(火) ごはん・牛乳・金目鯛の野菜あんかけ・ゆで野菜・かきたま汁に変更します。
※旬の魚である金目鯛を取り入れました。衣をつけて揚げた金目鯛に、甘辛い野菜あんをかけます。

使用食材

金目鯛の野菜あんかけ：金目鯛・でんぷん・米白絞油・玉ねぎ・にんじん・しょうが・しょう油・みりん・酒・砂糖・水

かきたま汁：鶏卵・絹ごし豆腐・ねぎ・こまつな・えのきたけ・しょう油・酒・塩・でんぷん・削り節・だし昆布・水

2/24(金) 丸パン・湘南ゴールドジャム・牛乳・きびなごフライ・ベイクドポテト・ミネストローネに変更します。
※神奈川県発祥の柑橘類である湘南ゴールドを使ったジャムを取り入れました。

使用食材

湘南ゴールドジャム：水あめ・砂糖・湘南ゴールドピューレ・レモン濃縮果汁・ペクチン・クエン酸・クエン酸Na・水

ベイクドポテト：じゃがいも・塩・こしょう

