



# 給食だより

平成30年12月5日  
横浜市立今宿小学校  
校長 伊藤 和義  
栄養士 伊崎 佳緒

しわす はい ことし のこ  
師走に入り、今年も残りわずかとなりました。ノロウイルスなどの感染性胃腸炎やインフルエンザ  
は や きせつ きたくご しょくじまえ てあら きほん よぼう  
が流行る季節です。帰宅後や食事前など、こまめな手洗い・うがいを基本にして予防していきましょう。  
かんそうたいさく かぜよぼう まいにち しょくじ たいせつ やさい しょくじ  
乾燥対策や風邪予防においても、毎日の食事がとても大切です。野菜たっぷりの食事ではビタミンを  
ほきゅう にく さかな と い げんき からだ とし せ むか  
補給し、ごはんや肉・魚などをバランスよく取り入れて元気な体で歳の瀬を迎えられるよう心がけて  
いきたいものです。

## こんげつ こんだて 今月の献立について

◎「かぼちゃのあんかけ」、「たらちりのゆずじょうゆ」、「ほうとう」

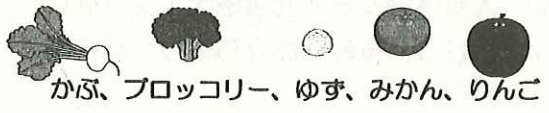
・・・冬至にちなんだ食品を使っています

12月22日(土)が  
冬至です!

◎「たらちり」、「つみれ汁」、「ほうとう」、「臭汁」、「ボルシチ」

・・・体が温まる献立

ビーツという赤かぶが入る  
スープ(ロシア料理)です!



・・・かぜを予防するはたらきのある旬の食材

## こんだてへんこう 献立変更

・17日(月): 図書給食 (.....が献立変更部分です)

.....~本に出てくるスープやデザートなどが給食に!~  
献立 バターブレッド 牛乳 ミックスフライ

あったかスープ フルーツポンチ風デザート

司書の那和先生おすすめ本にでてくる、さまざまな種類のパン(「おひさまパン」「からすのぱんやさん」より)をイメージして、ふだんの給食になかなかでないバターブレッドを主食にしました。  
ミックスフライは基準献立の料理ですが、えびフライとししゃもフライの2種類のフライがわくわくするお子さまランチのようですね!(おばけのアッチシリーズ「おこさまランチがにげだした」より)  
あったかスープには、野菜やいも、お肉をコトコト煮込んで特別なマカロニを一緒にいれます。(パンダのポンポン「クリスマスあったかスープ」「夜空のスター・チャウダー」より)  
おばけのアッチシリーズの「フルーツポンチはいできあがり」も読んで、フルーツポンチ風デザートを食べてたら、お気に入りの1冊がふえることでしょう☆



- 5日(水): 自校炊飯 はいがごはん (2・3年生、56789組)
- 14日(金): 自校炊飯 はいがごはん (1・4年生)
- 19日(水): 自校炊飯 ごはん (5・6年生)

学校給食基準献立予定表は、

変更前のものです。

こちらを参考に  
してください。



17	バターブレッド 牛乳 ミックスフライ あったかスープ フルーツポンチ風デザート
●ミックスフライ	塩 0.9
えびフライ 1本	こしょう 0.02
ししゃもフライ 1本	豚骨・水 120
揚げ油(米油)	●フルーツポンチ 風デザート
中濃ソース 2	黄桃缶 15
ウスターソース 2	みかん缶 15
●あったかスープ	りんご缶 20
豚肉 15	白玉(冷) 10
たまねぎ 35	砂糖 2
じゃがいも 30	水 20
キャベツ 20	
ブロッコリー 6.5	
米粉マカロニ 1.6	
しょうゆ 0.5	
1人分 - 660kcal たんぱく質 25.5g	

## 学校給食展のお知らせ

第16回 学校給食展 があります。

**元気度チェック**  
気軽に栄養相談コーナー  
O楽しく健康チェック

**食育スタンプラリー**  
開催

**食べ物シアター**  
食育指図の体験  
O食育の歴史  
Oために作る食育クイズ  
など

**展示コーナー**  
見て！知って！横浜の給食  
O横浜市の学校給食と食育  
O給食を通して道志坂町・  
旭区との連携  
Oバランスのいいおやつ

**バランスイ〜ッ**  
ゴールはわたくしが目印です！

**豆つまみゲーム**  
あなたも、はし名人!!  
Oはしの使い方をマスター

日時 12月8日(土) 11~16時

場所 新都市プラザ

(そごう横浜店地下2階入り口前)



よこはましりつしょうがっこう とくべつしえんがっこう きんむ えいよう  
横浜市立小学校と特別支援学校に勤務する栄養  
教諭と栄養職員によるイベントです。  
食育スタンプラリー、食べ物シアター、豆つまみ  
ゲームや大人も体験できる元気度チェックなどが  
楽しめます。ぜひ、気軽にお立ち寄りください。

## 給食人気メニュー「のっぺい汁」~11月29日の献立より~

材料	(切り方)	(4人分)
・鶏肉	ひと口大	60g
・さといも	1cm半月	100g
・大根	5mmちょう	80g
・にんじん	5mmちょう	40g
・こまつな	2cm	35g
・しめじ	ほぐす	30g
・ねぎ	小口	30g
・こんにゃく	短冊	30g
◆しょうゆ		大さじ1
◆塩		小さじ1/3 弱
・かたくり粉		小さじ1 強
・だし汁(かつお)		400g

### 作り方

- ①だしをとる。
- ②こんにゃく・こまつなは、切って下ゆでする。
- ③ねぎ・にんじん・大根・さといもを切る。しめじをほぐす。
- ④キャベツ・ひじき・スイートコーン・ごまを入れてあえる。
- ⑤だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- ⑥にんじん・大根・こんにゃく・さといも・しめじを入れる。
- ⑦煮えたら調味し(◆)、水溶きかたくり粉を入れ、ねぎ・こまつなを入れる。

※だしをよく効かせることで、塩分をひかえても、  
おいしく仕上がります。

★すこしとろみがあるので、寒い日にもあたたまる料理です！

新潟県をはじめと  
した日本各地の  
郷土料理!!



## お知らせ

☆冬休み前 12/17(月)~20(木) 給食当番はエフロンの用意をお願いします。