家庭数

No. 5

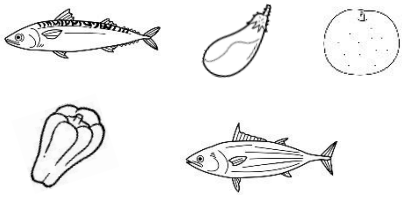
令和５年８月29日
横浜市立笠間小学校
[redacted]

長い夏休みが終わりましたが、子どもたちの体調や生活のリズムはいかがでしょうか。早寝・早起き、および１日３食しっかり食べることを心がけ、規則正しい生活と食事で元気な学校生活が送れるようにしてもらいたいと思います。

まだまだ厳しい暑さが続くことも予想されます。給食室では衛生管理に一層気を付けてまいります。

９月の献立について

〇十五夜（9月29日）にちなんだ料理を取り入れました。（月見汁）
〇敬老の日にちなみ、日本型食生活のよさを伝える献立を取り入れました。
(9月15日・・・ごはん、さばの塩焼き、磯香あえ、みそ汁)
〇残暑が厳しい時期なので、主食が食べやすい献立を多く取り入れました。
(ビビンバ、麻婆なす、豚角煮丼の具、いわしのかば焼き、肉そぼろ)
〇はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品を取り入れました。
(はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め)
〇旬の食品を取り入れました。
(なす、ピーマン、さつまいも、さば、かつお、なし)



独自献立(献立変更)などのお知らせ

〇8月31日(木)
給食開始日です。当日の献立は、ロールパン、牛乳、蒸しシュウマイ、サンマーめん、浜ぶどう、牛乳です。
※横浜ブランドの果物である「浜ぶどう」を味わいます。

8/31 ロールパン　ぎゅうにゅう
むしシュウマイ　サンマーめん
はまぶどう

●むしシュウマイ		ごま油	0.3
シュウマイ	2個	でんぷん	2
		豚ガラパック・水	130
●サンマーめん			
中華めん	35	●浜ぶどう	2粒
豚肉(細)	25		
もやし	35		
にんじん	10		
ねぎ	10		
こまつな	9		
しょうが	0.5		
にんにく	0.1		
米油	0.7		
しょうゆ	5		
塩	0.55		
こしょう	0.02		

エネルギー578kcal　たんぱく質26.1g　脂質20.7g

〇9月2日(土)
登校日で給食があります。
当日の献立は、麦ごはん、肉じゃが、からしじょうゆあえ、ふりかけ、牛乳です。
※9月4日(月)の基準献立を実施します。

〇9月7日(木)
「豚丼の具」を「豚角煮丼の具」に変更します。
※やや厚みのある豚肉を使った角煮丼の具を取り入れます。
うずら卵も使用するので、鉄分の摂取量アップにもなります。

○9 月 11 日(月)

米粉シチューの「鶏肉」を「豚肉」に変更します。また、コーンサラダのドレッシングを「フレンチドレッシング」から「たまねぎドレッシング」に変更します。

○9 月 15 日(金)

「煮魚」を「さばの塩焼き」に変更します。

※オーブン献立として焼き魚を実施します。

○9 月 27 日(水)

「すまし汁」を「とうがんのすまし汁」に変更します。

※旬の「とうがん」を矢島農園さんに届けていただく予定です。

7　はいがごはん　ぎゅうにゅう　ぶたかくにどんのぐ　ぶどうまめ　さわにわん

●豚角煮丼の具

豚肉(角)	35
うずら卵缶	20
ねぎ	15
こまつな	10
しめじ	8
にんにく	0.1
米油	0.7
しょうゆ	4.5
砂糖	1.8
みりん	1
酒	2
黒こしょう	0.02
でんぷん	0.2
水	3

●ぶどう豆

基準献立と同じです。

●沢煮椀

基準献立と同じです。

エネルギー640kcal　たんぱく質30.8g　脂質21.0g

11　くろパン　ぎゅうにゅう　こめこシチュー　コーンサラダ

●米粉シチュー

豚肉	20
じゃがいも	40
たまねぎ	50
にんじん	15
こまつな	9
米油	0.7
牛乳	30
豆乳	30
脱脂粉乳	5
塩	0.8
こしょう	0.02
米粉	3
水	20

●コーンサラダ

キャベツ	40
スイートコーン(ホール)	10
きゅうり	10
たまねぎ	1.5
酢	0.5
砂糖	0.3
米油	3
酢	2.2
砂糖	0.3
しょうゆ	0.15
塩	0.35
こしょう	0.02
からし	0.03

エネルギー603kcal　たんぱく質25.3g　脂質20.1g

27　ごはん　ぎゅうにゅう　かつおのごまみそあえ　とうがんのきゅうりのばいにくあえ　すましじる

●かつおのごまみそあえ

基準献立と同じです。

●きゅうりの梅肉あえ

基準献立と同じです。

●とうがんのすまし汁

鶏肉	10
とうがん	20
ねぎ	10
にんじん	5
えのきたけ	5
こまつな	6
しょうが	0.3
しょうゆ	0.5
塩	0.7
削り節	1.5
だし昆布	0.3
水	120

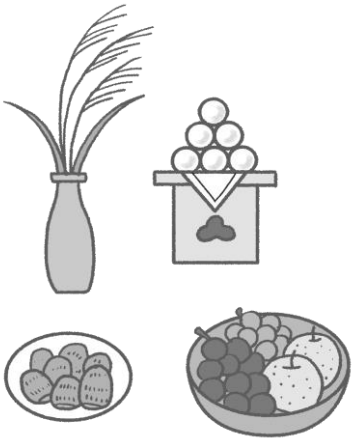
エネルギー645kcal　たんぱく質31.4g　脂質22.3g

十五夜とは？

「十五夜」ってなぁに？

おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみ（旧暦）で、8月15日に当たる日です。夜は涼しく、空気も澄んでいることで、1年の中で一番美しい満月とされています。

おそなえもの



だんご（月見団子）、稲に見立てたすすき、収穫された農作物をお供えします。十五夜のときには、さといもをおそなえすることが多く、「いも名月」ともよばれます。

食育レポート②　～2年　とうもろこしの皮むき～

７月の給食で登場した「焼きとうもろこし」。今年も２年生に全校分 144 本のとうもろこしの皮むきを体験してもらいました。

今年は横浜市内産のゴールドラッシュという種類のとうもろこしを、業者さんに届けてもらいました。子どもたちは、とうもろこしの皮やひげ、粒などをよく観察して特徴をつかみながら、楽しそうに、そして一生懸命むいていました。当日の焼きとうもろこしを楽しみに待つ声も多くありました。

皮むき体験を終えた翌週には、栄養教諭から野菜の持つパワーについて話し、野菜を食べることの大切さについて考える授業を行い、給食で実践していきました。野菜を食べることについて前向きな子どもたちが多く、嬉しく思いました。

チーフよりむき方の説明

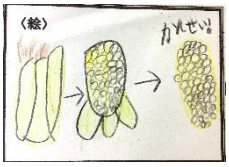
とうもろこしの皮をむいている様子。皮の数が何枚か、数えている子もいました。

当日の給食(サンプル)

しょうゆをぬって給食室のオーブンで焼きました。

☆2 年生の感想・振り返りより☆

・あまいにおいがした。
・ひげがふわふわしていた。黄色のつぶがさらさらだった。
・むいているときに、ちょうりいんさんのたいへんさがわかった。
・とうもろこしは、みがつるつるしていて、かわがざらざらしていた。
・とうもろこしの大きさはだいたい１７センチくらいだった。
・とうもろこしのあいだにいっぱいひげがはさまっていた。とうもろこしをむくとき、上はやわらかくて下はかたかった。
・ひげをとるのがたいへんだった。



食育レポート③　～6年　学習したことを朝食に生かそう～

6年の「できることを増やしてクッキング」の単元では、学習したことを生かして自分で作れそうな朝ごはんのメニューを考える学習を行いました。栄養教諭からは、朝ごはんの３つの役割について伝えました。

朝ごはんの内容を考える際には、「バランスよく」という点に加え、（朝ごはんなので）手早く簡単に作るための工夫についても考慮しながら、献立を考えていきました。これまでに学習した「ゆでる」と「いためる」調理法のよさについても再度確認できたのではないかと思います。

本学習が、今後子どもたちが自身の食事を考えていく際の助けになれば嬉しいです。

☆６年生の感想・振り返りより☆

・ただ食べたいものを考えて作ったりするのではなくて、栄養や(今回は朝食だったので)時短などについてしっかり考えられたのでよかった。

・朝ごはんはあまり気にせずにただ出されたものを食べるだけだったので、これからは栄養のことを考え「今日のみそ汁はしっかり野菜を取れているな」など日頃から朝ごはんに気をつけて食べていきたい。

・黄・赤・緑をいしきして朝ごはんを作りたいと思った。

・朝食には栄養と時間が必要で、その時には「いためる」が活躍することが分かった。

・急いでいるときは、残り物やすぐ食べられるものにして、時間があるときは、栄養をしっかりとれるものを作るなどして、場合によって使い分けていきたい。

ごぼうソテー

作ってみよう！
給食のこんだてから

＜材料と分量(4 人分)＞

・ごぼう　1/2 本
・ホールコーン　大さじ 3
・にんじん　3 ㎝(30g)
・にんにく（チューブでも可）少々
・オリーブ油　小さじ 1/2
・しょうゆ　小さじ 1/3
・塩、こしょう　少々

※電子レンジでにんじん・ごぼうを加熱しておくと手早く作れます。

＜作り方＞

①ホールコーンをザルにあける。にんじんをせん切り、にんにくをみじん切りにする。ごぼうは斜め切りにし、水につけてアクをぬく。

②フライパンに油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ごぼう・にんじんを炒める。

③火が通ったら、コーン・調味料を入れ、火を止める。