



令和元年 10月 30日
 横浜市立みだけ台小学校
 校長 羽田 敏隆
 栄養職員 石川 晶代

校庭の木の葉が少しづつ色づきはじめ、朝夕の冷え込みも増し、秋の深まりを感じます。
 11月は地産地消月間です。横浜市内産や、神奈川県内産の食べ物を取り入れました。

★11月の献立紹介★

♪ 今月の横浜市内産の野菜
 にんじん（台風の影響により、26日以降使用します）

♪ 神奈川県産の食べ物
 ひじき（三浦海岸） 11日(月)、19日(火)
 きざみのり 26日(火)
 のり 25日(月)
 わかめ 1日(金)、26日(火)
 津久井みそ（相模原市） 5日(火)、7日(木)、11日(月)、16日(土)、26日(火)

「津久井みそ」
 相模原市緑区の津久井地区で、昔から栽培されていた「津久井在来大豆」で作られたみそです。
 今月のみそ汁は、この津久井みそを使用します。

♪ 横浜市内産の新米「さとしまん」で、自校炊飯をおこないます。
 16日(土) 2年、6年、6組
 19日(火) 1年、5年
 25日(月) 3年、4年

♪ 2年生が育てたさつまいもを使います。
 5日(火) だいがくいも
 28日(木) はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆乳みそスープ
 （キャベツとだいこんは、横浜市内産）



11月16日 土曜参観の日の独自献立

※18日(月)の基準献立は代休のため実施しません。

- ごはん
- 牛乳
- 魚のしょうがあんかけ
 メルルーサ 米白絞油 しめじ
 たまねぎ にんじん しょうが しょうゆ
 砂糖 酒 みりん でんぷん
- 日本かぼちゃのみそ汁
 日本かぼちゃ たまねぎ こまつな 油揚げ
 津久井みそ 削り節
- 湘南ゴールドゼリー



「日本かぼちゃ」

地域協力者の
 衛藤清さんから
 頂きます。



「湘南ゴールド」

神奈川県が開発した柑橘類で、華やかな香りと高い糖度が特徴です。

※食物アレルギーの対応を希望される場合は、学校までご連絡ください。

ちさんちしょう 地産地消って何だろう？

ちさんちしょう 地産地消とは、ちいき せいさん 地域で生産されたさまざまな せいさんぶつ せいげん 生産物や資源をそのちいき しょうひ 地域で消費することです。

じぶん 自分が住んでいるちいき 地域でとれるたべもの 食べ物を、じ ば さんぶつ 地場産物といいます。地場産物はせいさん 生産しているひと ちかく 近くにいるので、「かお み 顔が見える」「はなし 話が できる」などのよいちい 点があります。また、どうしてこのちいき 地域で作られるようになったのかをかんが えることにより、ちいき 地域のぜんぜん やれきし 自然や歴史を知ることにもつながります。



さとじまん

くに けんきゅうしょ 国の研究所が、あたた ちいき すいでん 暖かい地域のちいき 水田でおいしいおこめ 米ができるようにかいりょう 改良してつくったおこめ 米です。かながわけん ぜんこく さきが 全国に先駆けてさいばい 栽培をはじめました。

なまえ は、「わが里 自慢」から「さとじまん」と名づけられました。コシヒカリなどと比べると、ひとつぶひとつぶ 一粒一粒のおこめ 米が少しおおきい 大きいです。

もちもちとしたしよつかん 食感のごはん が炊きあがり、さめてもおいしいのがとくちょう 特徴です。



な はま菜ちゃんをしょうかい 紹介します！！



「はま菜ちゃん」はよこはま 横浜生まれのやさい 野菜やくだもの 果物のしんぷるまーく シンボルマーク。「はま菜ちゃん」のひょうじ 表示がされたやさい 野菜やくだもの 果物は、よこはましな い のうか 丹精込めてせいさん 生産したものです。

はま菜ちゃんににんてい 認定されているやさい 野菜・くだもの 果物は、ぜんぶ 全部でしゅるい 30種類です。



きゅうり	なす	ねぎ	にんじん	カリフラワー	キャベツ		
とうもろこし	トマト	たまねぎ	しゅんぎく	さといも	さつまいも	レタス	ごぼう
ウメ	ブドウ	ナシ	カキ	つけな類	うどん	こまつな	いんげん
フロッコリー	みずな	えだまめ	だいこん	ほうれんそう	はくさい	かぶ	じゃがいも