



令和2年10月30日
 横浜市立みたけ台小学校
 校長 羽田 敏隆
 栄養職員 石川 晶代

校庭の木々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。

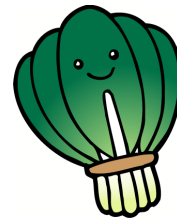
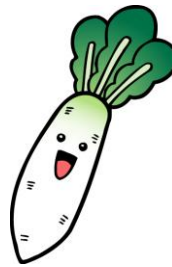
★★11月の献立紹介★★

♪ 今月の横浜市内産の野菜
 にんじん だいこん こまつな

♪ 神奈川県産の食べ物
 ひじき（三浦海岸）
 津久井みそ（相模原市）

♪ 青葉区恩田産の新米で、自校炊飯をおこないます。
 19日(木) 1年、2年、6組

♪ はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品
 18日(水) AZUMA風だいこんスープ
 （キャベツとだいこんは、横浜市内産）



地産地消って何だろう？

地産地消とは、地域で生産されたさまざまな生産物や資源をその地域で消費することです。

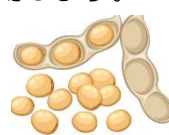
自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を、地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいて、「顔が見える」「話ができる」などの良い点があります。また、どうしてこの地域で作られるようになったのかを考えると、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。



《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。

今月のみそは、この津久井みそを使用します。



給食で人気のあるメニューを作ってみよう！

給食で子どもたちに人気のあったメニューをご紹介します。

磯香あえ



ひとくちメモ

キャベツや小松菜は、ゆでる代わりにラップに包んで電子レンジで加熱もOKです。のりはちぎって加えます。焼きのりでも味付けのりでもよいです。韓国のを加えると風味が少し違った磯香あえになります。磯香あえに加えた焼きのりが、水分を吸収するので、お弁当のおかずに向いています。

作り方

- 1 キャベツを短冊切りにする。
- 2 ごまつなを2cmに切る。
- 3 キャベツ・ごまつなを沸騰した湯に入れてゆでる。
- 4 ボールに、野菜の水をきって入れる。
- 5 塩・のり・しょうゆを加えて混ぜる。

材料と分量 (4人分)

キャベツ	2枚 (200g)
ごまつな	2株 (100g)
焼きのり	1枚
しょうゆ	小さじ2
塩	少々

一人分の栄養価

エネルギー 12kcal
たんぱく質 1.1g

栄養満点丼



ひとくちメモ

神奈川県学校栄養士協議会では、毎年県内の小中学校に通う児童生徒や保護者を対象に、神奈川県産食材を使った子どもが喜ぶ「我が家の自慢料理コンクール」を開催しています。「栄養満点丼」は平成30年度(2018年)の入賞作品で、横浜市の給食には2020年9月に初めて取り入れられました。給食では卵を使用せず、大量調理向けに多少アレンジしています。

作り方

- 1 ひじきを水に浸けてもどし、ザルにあげ水気をきる。
- 2 しらたきを下ゆでし、食べやすい大きさに切る。(下ゆで不要のしらたきの場合は洗ってから切る。)
- 3 にんじんをせん切り、ごまつなを2cmに切る。にんにく・しょうがをみじん切りにする。(チューブでもよい)
- 4 フライパンにごま油を入れ、にんにく・しょうが・豚ひき肉を入れて炒める。
- 5 にんじん・ひじき・しらたきを加えて炒め、水・スープの素・調味料を入れて煮る。
- 6 水分がなくなってきたら、ごまつなを入れて炒め、すりごまを入れる。

材料と分量 (4人分)

豚ひき肉	100g
にんじん	40g
ごまつな	1株(40g)
にんにく	少々
しょうが	少々
しらたき	1/2袋(90g)
ひじき	大さじ2強(8g)
すりごま	大さじ1
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
スープの素	1個(5g)
水	100cc
卵	4個

一人分の栄養価

エネルギー 157kcal
たんぱく質 12.2g
エネルギー 81kcal
たんぱく質 6.0g

※ 卵は、ゆで卵・半熟卵・目玉焼きなど、好みに応じてトッピングする。

はま菜ちゃんを紹介しします！！

「はま菜ちゃん」は横浜で作られた野菜やくだものなどのPRキャラクターです。横浜ではいろいろな野菜やくだものが作られています。



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	ごまつな	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