



給食だより

令和4年10月

横浜市立 中尾小学校

栄養職員 室岡由紀子

○10月の献立について

- ・食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立にしました。
(かつおのあんかけ、煮魚(さば)、ふくめ煮、さつま汁、きのこスパゲティ)
- ・十三夜(10/8)にちなんだ献立として、「さつまいもと栗の甘煮」を取り入れました。
- ・我が家の自慢料理入賞作品を取り入れました。(凍り豆腐のみそ汁)
- ・旬の食品を多く取り入れました。(さば、かつお、さつまいも、栗、しめじ、えのきたけ、りんご、みかん)
- ・ぱくぱくだよりや食育掲示板では、赤の食べ物の体の中での働きや、その仲間の食べ物について載せています。

○ピックアップ献立

10月6日(木)



はいがご飯
牛乳
いわしのかば焼き
磯香和え
さつま汁

いわしは、でんぷんと米粉を合わせた衣をまぶして揚げています。甘めのたれで、人気の味付けです。ご飯によく合います。

さつま汁とは、鶏肉を使った具沢山のみそ汁のことです。今回は鶏肉、大根、油揚げ、ねぎ、さつまいも、ごぼう、こんにゃくが入り、うま味たっぷりでした。完食している学級もありましたよ!



さつまいもと栗の甘煮



凍り豆腐のみそ汁



11月26日(土) かがやきひろば

給食があります!



ソフトフランスパン/牛乳/

変わり五目豆/荳わかめスープ

エネルギー: 590Kcal/たんぱく質: 27.9g

栄養バランスについて



主食: 主菜: 副菜 = 3: 1: 2にすると栄養バランスの良い食事につながります。主食を少なくすると、おかずの食べ過ぎにつながり、それにより脂質や食塩の過剰摂取につながります。体重等が気になる場合は、まずは間食や甘い飲み物、夕食後のデザートを見直すのがおすすめです。

「公益財団法人 よこはま学校食育財団」<https://ygs.or.jp/>のホームページには、食育やアレルギーに関する情報が掲載されています。

