



# 給食だより

令和元年9月26日  
横浜市立西が岡小学校

暑さが一段落して秋らしくなりました。お店には秋の食材がたくさん出回っています。季節の恵みを楽しみながら、バランスの良い食事で元気に過ごしましょう。

10月の給食目標

「上手なすごし方を工夫しよう」

- 配膳中は静かに待ちましょう。
- 食事がすんだら、静かに休むようにしましょう。



実りの秋に感謝しよう



## 今月の献立について

- 泉区産の野菜を使用します。

こまつな・さつまいも・キャベツ・にんじん

- 献立の一部、変更があります。

1日…豚角煮井にりんごジュースを使用します。

この献立は泉区の地産地消献立として生まれました。オリジナルレシピどおりに、りんごジュースを入れて作ります。りんごの酸味が味に深みを出してくれます。



21日…たて割り班で給食を食べます。食べやすく、人気の献立にしました。

麦ごはん・牛乳

豚井の具 豚肉・たまねぎ・にんじん・こまつな・しめじ・しょうが・米油・砂糖・しょうゆ・みりん・酒

みそ汁 油揚げ・さつまいも・だいこん・ねぎ・淡色みそ・赤みそ・煮干し・水

揚げだいた 水煮だいた・でんぷん・揚げ油・塩

23日…ラグビーの次は来年のオリンピック・パラリンピックです。一足早く、オリンピック発祥の地であるギリシャの料理を取り入れました。

黒パン・牛乳・ヨーグルト

スズカキア(ミートボールマトソース) ミートボール・トマトケチャップ・トマト(缶)・ウスターソース・クミン

レヴィシア(ひよこ豆のスープ) ひよこ豆・鶏肉・ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・キャベツ・

にんじん・塩・こしょう・オリーブ油・チキンブイヨン・水

28日…さけのクリーム煮は実施日を変更して取り入れました。(チリコンカーンを変更)

さけ・じゃがいも・たまねぎ・ほうれんそう・にんにく・米油・小麦粉・バター・いんげん豆ペースト・牛乳

豆乳・脱脂粉乳・粉チーズ・塩・こしょう・白ワイン・水

- ラグビーワールドカップにちなみ、ラグビー発祥の地であるスコットランドの料理を取り入れました。(17日)

スコッチブロス 押し麦が入ったスコットランドのスープです。

○ 魚の献立を多く取り入れています。

給食では、ご飯を中心とした和食の献立を増やしています。また、主菜には魚を多く取り入れるようにしています。

今月はさんま、かつお、さば、まぐろ、さけ、ほき、ししゃもを使います。給食では切り身が主流ですが、ご家庭ではぜひ骨付きの魚にチャレンジしてみましょう。

給食で人気の魚メニュー  
(残食の少ないもの)

- 1位 さばのみそ煮
- 2位 さんまのかばやき
- 3位 魚フライ(白身魚)



### さばのみそ煮 (4人分)

- ・さば 4切れ (300g)
- ・しょうが(せん切り) 1かけ
- ・砂糖 大さじ2
- ・みそ 小さじ4
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・水 100cc

◇鍋に調味料と水を入れて煮たて、しょうがを入れ、さばの皮目を上にして並べ、落しぶたをして中火から弱火にし、10分くらい煮る。

## 赤の食べ物をおぼえよう

今月は食べ物の黄・赤・緑の3つのはたらきのうち、「赤の食べ物」を紹介します。赤の食べ物は、魚・肉・卵・大豆・大豆製品や牛乳・乳製品・海藻などです。これらには、たんぱく質や無機質が多く、成長期には欠かせない食品です。



## 10月16日は「世界食糧デー」です

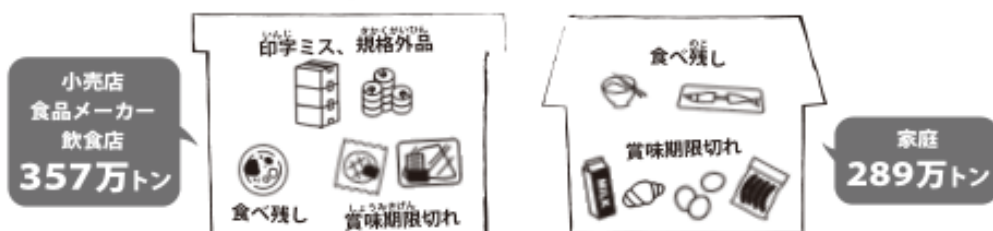
国連が制定した世界の食糧問題について考える日です。世界には飢えに苦しむたくさんの人々がいることを思い、自分たちの食生活を振り返ってみましょう。

# 10月は「世界食料デー」月間



世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、8億1500万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん捨てている私たち。世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらいいのか、「世界食料デー」月間をきっかけに一緒に考えてみませんか？

### 日本でまだ食べられるのに捨てられる食べ物 年間646万トン



出典：国連食糧農業機関(FAO)、農林水産省