



令和 5 年 9 月 号
横浜市立瀬戸ヶ谷小学校
栄 養 教 諭

9月になり、朝晩は涼しく感じる日が増えてきました。夜聞こえてくる虫の声に、秋の訪れを感じます。

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。早寝早起き、適度な運動、そして主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を心がけ、体調を整えられるようにしましょう。

9月の給食



○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)

○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)

○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。

(ごはん・煮魚・磯香あえ・みそ汁)

○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、いわしのかぼ焼き、豚丼の具、肉そぼろ)

○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)



なすは秋もおいしい

★今月の地場野菜：JA 横浜の「こまつな」「なす」「さつまいも」を使用予定です。

給食指導目標：協力して食事の場をつくろう。

栄養指導目標：元気の出る食べもの(黄色)を知ろう。

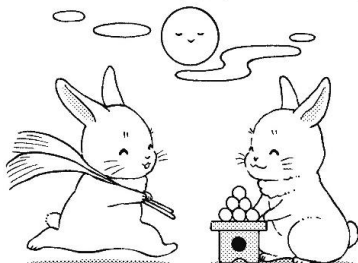
行事「十五夜」「十三夜」

月見は、だんごやさといもなどを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。

月見の時に供える月見だんごの形は、地域によって違います。関東風は、お月さまのような丸い形をしています。関西風は、両端をとがらせ、あんこが巻いてあります。

十五夜と十三夜に、秋の夜空に浮かぶ美しい月と、月見だんごを楽しみましょう。

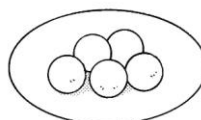
あき ねんちゅうぎょうじ つき み かい
秋の年中行事 月見は2回



ちいさ ちが
地域によって違う
つき み
月見だんご

かんとうふう
関東風

かんさいふう
関西風



「はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め」

新献立！はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品です。

材料（4人分）

豚小間肉	160g
油揚げ	20g
じゃがいも	中1個（130g）
にんじん	小1本（180g）
なす	中1/2個（45g）
ピーマン	中1個（40g）
長ねぎ	中1/4本（25g）
しょうが	少々（5g）
油	小さじ1
◆しょうゆ	小さじ1+1/3
◆砂糖	小さじ2強
◆淡色辛みそ	小さじ4+1/3
◆酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	～大さじ1

*片栗粉を溶く用

作り方

- ① 野菜を切る。じゃがいも・にんじん・ピーマン：せん、なす：うすい半月、長ねぎ：ななめ、しょうが：みじん
- ② ピーマンを下ゆでする。
- ③ 油揚げを油抜きして、短冊切りにする。
- ④ ◆の調味料を合わせておく。
- ⑤ フライパンに油を熱し、弱火でしょうがを炒める。香りがたってきたら、豚肉を入れてさらに炒める。
- ⑥ 肉の色が変わったら、にんじん・なす・ねぎを入れて炒める。
- ⑦ じゃがいも・油揚げを入れて、さらに炒める。
- ⑧ 野菜に火が通ったら、ピーマン・合わせ調味料を加える。
- ⑨ 水溶性片栗粉でとろみをつける。

【給食献立】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め
- ・かきたま汁



「月見汁」十五夜の行事食！白玉団子入りのすまし汁です。

材料（4人分）

白玉団子*	120g
鶏肉	40g
長ねぎ	中1/2本（50g）
こまつな	1株（40g）
にんじん	中1/6本（35g）
しょうゆ	小さじ1/3
酒	小さじ1
塩	小さじ1/2
昆布と削り節の混合だし汁	500 cc

【だしが足りない時は追加する。】

*給食では、冷凍の白玉団子を使用

作り方

- ① 野菜を切る。長ねぎ：小口、こまつな：2 cm、にんじん：せん
- ② こまつなを下ゆでする。
- ③ だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- ④ にんじんを入れ、火が通ったら調味し、ねぎを入れる。
- ⑤ 白玉団子を入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ⑥ こまつなを入れる。

【給食献立】

- ・麦ごはん
- ・肉そぼろ
- ・ごまじょうゆあえ
- ・月見汁

