

給食だより

令和5年10月号
横浜市立瀬戸ヶ谷小学校
栄 養 教 諭

毎日、スポーツフェスティバルに向けて練習が盛んに行われています。午前中から、子どもたちはたくさん体を動かしています。エネルギー切れを起こさないためには、朝食を食べることが大切です。毎日朝食をしっかり食べて登校する習慣をつけましょう。

10月の給食

○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、秋味ごはんの具、きのこスパゲティ)

○十三夜(10月27日)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。

○旬の食品を多く取り入れました。

(さば、かつお、さけ、さつまいも、さといも、栗、しめじ、えのきたけ、りんご、みかん)

給食指導目標：食事の前後の過ごし方を工夫しよう。

栄養指導目標：丈夫な体をつくる食べもの(赤)を知ろう。

★今月の地場野菜：10月はJA横浜より届くこまつな・さつまいも・里芋・キャベツを使用しています。



ご案内

親子でクッキングにチャレンジしてみませんか？



★親子料理教室～給食メニュー「チリコンカーン」を作ろう！～

・実施予定献立：チリコンカーン・野菜サラダ・オレンジゼリー (下線を実習)
トルティーヤ・麦茶

参加費：1組 1500円 定員：12組 24名 (応募者多数の時は抽選)

2023年12月9日(土) 午前10時から14時まで (受付9時45分)

対象：市内に在住在学の小学3年生から6年生の児童及びその保護者

(保護者は参加小学生の活動支援や万が一のけがなどに対応できる方)

会場：横浜市技能文化会館 6階料理研修室

応募締め切り：11月9日(木) 必着

申込方法：往復はがき

(詳細は財団ホームページ「食育ひろば」をご覧ください。)

主催：公益財団法人 よこはま学校食育財団

<https://www.ygs.or.jp>

チリコンカーン



給食ししぴ

10月に登場する横浜ならではの献立と、旬のさつまいもを使った献立を紹介します。

「サンマー丼」

中国語で、サンは「新鮮でシャキシャキした」、マーは「上にのった」という意味です。横浜市内の中国料理店が、炒めた野菜と肉にとろみをつけて麺の上に乗せる「サンマーメン」という料理を考えました。

給食では、シャキシャキとした具をごはんの上に乗せて食べるので、サンマー丼です。

材料（4人分）

豚肉（細切り）	80g
もやし	150g
たまねぎ	中 1/2 弱（85g）
にんじん	中 1/4 本（45g）
こまつな	1 株（30g）
油	小さじ 1 弱
しょうゆ	小さじ 2
砂糖	少々
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	小さじ 1/3
水+ブイヨン	30 cc
片栗粉	小さじ 2

作り方

- ① 野菜を切る。たまねぎ：うす、にんじん：せん、こまつな：2cm
- ② こまつなをゆでる。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・たまねぎ・もやしの順に炒める。
- ④ 水・ブイヨン・調味料を入れる。
- ⑤ 片栗粉を水で溶いて、かたさをみながら入れる。
- ⑥ ごま油・こまつなを入れて、できあがり。

【給食献立例】

- ・サンマー丼
- ・牛乳
- ・にらたまスープ
- ・りんご



「さつま汁」

さつまいもを使った薩摩地方の郷土料理が名前の由来です。

材料（4人分）

鶏小間肉	40g
油揚げ	20g
さつまいも	中 1/3 本（85g）
だいこん	50g
にんじん	中 1/4 本（45g）
長ねぎ	中 1/2 本（50g）
ごぼう	35 g
みそ	大さじ 1+1/2
だし汁	450 cc～

【↑足りなければ追加する。】

作り方

- ① 野菜を切る。さつまいも：7mm ちょう（水にさらす）、だいこん：5mm ちょう、にんじん：3mm ちょう、長ねぎ：小口、ごぼう：さがき（水にさらす）
- ② 油揚げを油抜きして、短冊切りにする。
- ③ だしをとる。
- ④ だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- ⑤ にんじん・ごぼう・だいこんを入れ、さらに煮る。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、さつまいもを入れ、煮えたら油揚げを入れ、みそで味付けをする。最後にねぎを入れて、できあがり。

【給食献立例】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・いわしのかば焼き
- ・ごましょうゆあえ
- ・さつま汁

