

給食だより

令和 5 年 11 月号
横浜市立瀬戸ヶ谷小学校
栄 養 教 諭

11月は地産地消月間です。「地産地消」とは、「地域生産・地域消費」の略で、地元でとれた産物を地元で積極的に食べようという取り組みです。地産地消には「新鮮でおいしい」「生産者の顔が見えて安心」「地域が活性化する」「輸送エネルギーが少なく、環境にやさしい」などのメリットがあります。

11月の給食

○11月の『地産地消月間』にちなんで献立を取り入れました。

- ・横浜で多く生産しているこまつなを使った「こまつなとじゃこのふりかけ」
- ・神奈川県の郷土料理「けんちん汁」

○旬の食品を多く取り入れ、季節感が味わえるように工夫をしました。

(さけ、さば、ごぼう、だいこん、ねぎ、キャベツ、こまつな、フロッコリー、さといも、ほうれんそう、さつまいも、しめじ、えのきたけ、エリンギ、にんじん、かき、りんごみかん、ラフランス)



給食指導目標：係や当番に進んで協力しよう。

栄養指導目標：好き嫌いなく黄・赤・緑をそろえて食べよう。

○瀬戸ヶ谷小学校の地産地消月間の取り組み

★地場野菜を取り寄せて給食に使用します。

保土ヶ谷区内の小久江農園の「だいこん」、JA 横浜より横浜産の「こまつな・里芋・キャベツ・さつまいも」、横浜市内産の「にんじん (27・29日のみ)、長ねぎ (29日のみ)」を使用します。

★今年度のはま菜ちゃん料理コンクール応募作品が給食に登場します。

本校応募作品 13 品の中から、「キャベツたっぷり体にやさしいスープ」を給食用にアレンジして実施します。(8日)

★かながわ産品給食を実施します。(11月27日、29日)

27日と29日の給食は「かながわ産品給食」として、県内産の食材を多く使います。

○27日：「横浜市産の里芋・にんじん・キャベツ・こまつな」「神奈川県産きざみのり」を使います。

○29日：「横浜市産のにんじん・だいこん・こまつな・長ねぎ」を使います。



独自献立のお知らせ

◇11月8日(水)ミネストローネを「キャベツたっぷり体にやさしいスープ」に変更します。
はま菜ちゃん料理コンクール本校応募作品の6年生の作品を瀬戸ヶ谷小特別献立として給食用にアレンジします。

材料：ウインナーライス【アレルギー：豚肉】、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、バター、米白絞油、豆乳、トマトケチャップ、淡色辛みそ、チキンブイヨン、水

◇11月29日(水)あじのあんかけを「あじのみぞれあんかけ」に変更します。
小久江農園のだいこんをだいこんおろしにして、みぞれあんを作って魚にかけます。

材料：あじフィレ、でんぱん、米粉、米白絞油、だいこん、しょうゆ、みりん、でんぱん、水

給食レシピ

はま菜ちゃん料理コンクールの校内応募作品を給食用にアレンジしたレシピです。

「キャベツたっぷり体にやさしいスープ」

キャベツは甘いので、大きめに切ります。豆乳とみその相性が抜群！

材料（4人分）

ウインナー	40g
キャベツ	葉大3枚
たまねぎ	中1/2個
にんじん	中1/3本
こまつな★	1株
バター	2~5g
豆乳	80cc
トマトケチャップ	小さじ4
淡色辛みそ	小さじ2/3
ブイヨン+水	400cc~

【↑足りなければ追加する。】

★オリジナルレシピでは、こまつなの代わりにアスパラガスで作っていました。
給食では、横浜市内産のキャベツ・こまつなを使います。

作り方

- ① 材料を切る。ウインナー：お好みの大きさにスライス、キャベツ：大きめ短冊、たまねぎ：うす、にんじん：いちょうこまつな：2cm
- ② こまつなを下ゆでする。
- ③ 鍋にバターを熱し、にんじんとたまねぎを炒める。
- ④ 火が通ってきたら、ウインナーとキャベツを加えて炒める。
- ⑤ 全体に火が通ったら、ブイヨン・水を入れる。
- ⑥ ふたをして、沸騰したら中火にして、ケチャップを入れる。
- ⑦ ひと煮立ちしたら、豆乳を入れて、火を弱める。
- ⑧ みそを溶き入れて、こまつなを入れて、できあがり。

【給食献立例】

- ソフトフランスパン
- 牛乳
- サーモンフライ
- こぶきいも
- キャベツたっぷり体にやさしいスープ

