



2023年8月28日
 横浜市立白根小学校
 校長 海老澤 孝代
 栄養職員 脇坂 侑里

あっという間に夏休みも終わり、学校がスタートしました。
 暦の上では、もう秋ですがまだまだ暑い日が続くようです。この時期は、夏の疲れがでてくるとともに、朝夕の気温の変化で体調を崩しやすい時期でもあります。
 『早寝・早起き・朝ごはん』でしっかり生活リズムを整え、元気に過ごしたいものです。

☆☆☆ 9月の献立 ☆☆☆

○夏休み明けの給食は、**8月30日(水)** から始まります。

○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。
 → ピビンバ、麻婆なす、豚丼の具、いわしのかば焼き、肉そぼろ



○敬老の日にちなみ、健康と長寿で注目される 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

○十五夜(9月29日)にちなんだ 月見汁 を取り入れました。

○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

○旬の食品を多く取り入れました。
 → なす、ピーマン、さつまいも、さば、かつお、なし

9月においしい旬の食べ物



かつお



なす



とうがん



かんぴょう



なし



ぶどう

お月見とは…?

お月見は旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事です。この日を「十五夜」といい、この日の月は「中秋の名月」とよばれていて、1年のなかで最も美しいといわれています。

今年の十五夜は、**9月29日** になります。



昔から日本人は、秋においしいものがとれることを月に感謝し、またたくさんおいしいものがとれるように月に祈っていたことが、お月見の行事になったと言われます。

◆ 白根小学校の独自献立 ◆

○学校の近くにある コメコメさん からお米を届けてもらって、白根小学校でごはんを炊きます。

8日(金) 1年生、6年生

14日(木) 2年生、5年生、5組

28日(木) 3年生、4年生、5組



○9月は、なすをJA横浜から届けてもらいます。

○基準献立より、給食実施日が多いため独自献立を実施します。

8月30日(水) ごはん・牛乳・カレーピラフの具・野菜スープ・ピーチゼリー

8月31日(木) ごはん・牛乳・めかじきのてりやき・磯香あえ・みそ汁

2年生 とうもろこし皮むき

2年生が7月5日にとうもろこしの皮むきをしてくれました。

皮むきをしてくれたとうもろこしは給食室に届けてもらい、その日の給食に登場しました✦
楽しそうに皮むきをしている様子や「おいしい!」と食べている姿を見ることができました。



白根小学校の給食が紹介されています!

横浜市立白根小学校の給食

2023年(令和5年)
5月



むぎごはん ぎょうにゅう	
なまあげと豚肉のみそ炒め	40
ごまじょうゆあえ	9
●なまあげと豚肉のみそ炒め	●ごまじょうゆあえ
生揚げ	80
しょうゆ	1.2
砂糖	1.5
水	8
豚肉	20
しょうゆ	0.2
酒	1/12805枚
たまねぎ	50
にんじん	10
チンゲンサイ	8
しょうが	1
砂糖	0.7
しょうゆ	0.5
黄色みそ	3
トウバンジャン	0.2
でんぷん	0.5
水	5

給食室の様子をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます

野菜は流水で3回洗います

肉に骨が当たっていないか、確認しています

生揚げを揚げます

ごまじょうゆあえを作ります

こまつな、キャベツをゆでます

生揚げと豚肉のみそ炒めを作ります

※給食室での作り方を紹介しています。

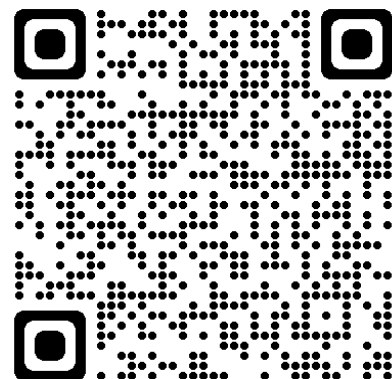
生揚げと豚肉のみそ炒め

- 1 生揚げを油抜きして切り、割捨する。
- 2 チンゲンサイ(葉と茎に分ける)・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 油を熱に入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
- 4 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 5 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、調味する。
- 6 チンゲンサイの茎を入れて炒め、火が通ったら、葉を入れる。
- 7 水抜きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。

ごまじょうゆあえ

- 1 ぶどうを洗って、切りごまにする。
- 2 キャベツ・こまつなを切り、ゆでる。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、葉をふり、しょうゆ・ごまを入れてあえる。

よこはま学校食育財団のHPに白根小学校の給食室が紹介されています。



白根小学校の他にもいろいろな学校の給食室の紹介や、給食レシピも載っています。
ぜひ見てみてください。