



2023年11月11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

秋も深まり、冬の訪れを感じる季節になりました。これから、朝晩の冷え込みが厳しくなり、体調をくずしやすくなります。この時期、風邪の予防におすすめの食べものは、ビタミンCがたっぷりのさつまいもや、柿、みかんなど今が旬の食べものです。手洗い・うがいはもちろん、旬の食べ物を食べることも風邪の予防のひとつの方法になります。おいしい旬の食べものを食べて、風邪に負けない体づくりをしていきたいですね。

## ☆☆☆ 11月の献立 ☆☆☆

○11月は「**地産地消月間**」なので、地産地消月間にちなんだ献立を多く取り入れました。

・神奈川県の郷土料理を取り入れました。→けんちん汁

○新献立として「**タッカルビ**」を取り入れました。

○旬の食材を多く取り入れ、季節感が味わえるように工夫しました。

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

### 11月においしい旬の食べ物



さけ



さば



くり



さつまいも



さといも



しめじ



えのきたけ



ブロッコリー



りんご



かき

### ◆ 白根小学校の独自献立 ◆

○13日(月) 運動会代休のため給食はありません。

○20日(月) 白根小学校オリジナルパッケージの焼きのりがです。

○24日(金) こまつなとじゃこのふりかけ → おかわりふりかけ

※昨年度の6年3組が考えたふりかけを給食用にアレンジして再現します。

○27日(月) マカロニのクリーム煮 → マカロニグラタン

※マカロニのクリーム煮にチーズとパン粉をかけて、オーブンで焼いてグラタンにします。

○16日(木)、17日(金)、28日(火) 給食室でわかめごはんを炊きます。

○11月は、斎藤農園からさつまいも、藤又農園からこんにゃく・にんじん、JA横浜からキャベツを届けてもらいます。

# 人気の給食レシピ紹介！

## 磯香あえ



### ひとくちメモ

キャベツや小松菜は、ゆでる代わりにラップに包んで電子レンジで加熱もOKです。のりはちぎって加えます。焼きのりでも味付けのりでもよいです。韓国のを加えると風味が少し違った磯香あえになります。磯香あえに加えられた焼きのりが、水分を吸収するので、お弁当のおかずに向いています。

### 作り方

- 1 キャベツを短冊切りにする。
- 2 こまつなを2cmに切る。
- 3 キャベツ・こまつなを沸騰した湯に入れてゆでる。
- 4 ボールに、野菜の水をきって入れる。
- 5 塩・のり・しょうゆを加えて混ぜる。

### 材料と分量 (4人分)

キャベツ	2枚 (200g)
こまつな	2株 (100g)
焼きのり	1枚
しょうゆ	小さじ2
塩	少々



この料理を作ったら写真をとって送ってね！  
ひここのスタンプ

### 栄養価

エネルギー 12kcal  
たんぱく質 1.1g

野菜をゆでてのりと和えるだけで簡単に作れます！  
お弁当にもおすすめ。  
白根小学校でも  
人気メニューです♪



ふわふわたまごのかきたま汁！  
白根小学校ではいつも残食率が少なくよく食べています☆  
たまごを入れる前に水溶き片栗粉で少しとろみをつけます。



## かきたま汁

### ひとくちメモ



卵にはコレステロールが含まれています。それは卵がヒナを誕生させるために欠かせない成分だからです。人にとってコレステロールは欠かせない栄養成分です。「卵を食べるとコレステロールが上がってしまうのでは」と思われがちですが、コレステロールの7割から8割は体内でつくられていて、食事から吸収されるのは2割から3割と言われています。



### 作り方

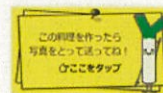
- 1 豆腐を1cmの角切りにする。
- 2 こまつなをゆで水洗い、水気をきり2cmに切る。
- 3 ねぎを小口切り、えのきたけは2cmに切る。
- 4 卵を割り、溶く。
- 5 だし汁を煮立たせ、豆腐・えのきたけを入れ、調味料を入れる。
- 6 水溶き片栗粉を入れ、卵を流し入れ、ねぎ・こまつなを入れる。

### 材料と分量 (4人分)

鶏卵	2個
木綿豆腐	1/3丁
こまつな	1株 (50g)
ねぎ	1/4本 (30g)
えのきたけ	40g
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
塩	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
だし汁	600cc

### 栄養価

エネルギー 61kcal  
たんぱく質 5.2g



### ★だしのとり方★

- 1 昆布 (5cm) はさじ拭き、はさみで切りこみを入れ、3カップの水を入れた鍋に30分程度煮ます。
- 2 十分に水を取ったところで鍋のふたをはずし火をかける。
- 3 濃縮鶏骨、鍋の内側に細かい泡が出てきたところで昆布を取り出す。
- 4 火を弱め卵割 (2袋) を入れ、1分ほど加熱する。
- 5 火を止め、卵割が沈んだら完了。

## 地産地消(ちさんちしょう)とは...



地域で生産されたものをその地域で消費することをいいます。

横浜市では11月を「地産地消月間」とし市内産の野菜を給食に取り入れたり、横浜市での地産地消の取り組みについて紹介する情報誌の発行やイベントの開催をしたりと地産地消の推進を行っています。

白根小学校でも「地産地消」の考えを大切に、年間を通じて近隣農家の斉藤農園、藤又農園、JA横浜から旬の野菜を届けてもらい、給食に取り入れています。