

11月



# 給食だより

令和4年度 11月号  
横浜市立 綱島小学校

冷え込みが一段と増し、冬の気配が近づいてきました。空気が乾燥し始めると空中にウイルスが浮遊しやすく、さらに体が冷えることで免疫力が低下するため様々な感染症が流行しやすくなります。健康維持のためには、食事・睡眠（休養）・運動の3つが重要です。

給食でも体を温める食材の活用や献立の組み合わせなどを工夫し、引き続き安心安全でおいしい給食を実施してまいります。

今月の

## こんだて

◎地産地消月間にちなんだ献立を多く取り入れました。

- ・はま菜ちゃんコンクール受賞作品を取り入れました。  
(はま菜ちゃん肉団子スープ ごま入り肉団子)
- ・神奈川県の郷土料理を取り入れました。  
(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しました。

- (さけ、さば、ほっけ、スマルト、さつまいも、さといも、えのきたけ、しめじ、キャベツ、はくさい、こまつな、だいこん、ブロッコリー、かぶ、栗、かき、みかん、りんご)

※食材産地等の情報を「公益財団法人よこはま学校食育財団 (<https://ygs.or.jp/>)」でご確認いただけます。

## ～独自献立のお知らせ～

11月16日は独自献立で港北区ランチを実施します。

### ○港北区ランチとは

港北区ランチは、港北区産の食材を使った給食です。区内の学校栄養士が子どもたちにもっと区のことを好きになってほしいという思いから、献立を考えました。

区内産のこまつなとだいこん、大倉山公園でとれた梅を使用した梅酒【梅の薫】を取り入れています。(十分な加熱をしてアルコールをとばして提供します。)

お楽しみに♪



11/16

はいがごはん 牛乳  
港北こまつな丼の具  
だいこんのすりながし 梅ゼリー

●港北こまつな丼の具	●だいこんのすりながし
鶏肉 45	豆腐 10
キャベツ 25	はんぺん 7
たまねぎ 20	だいこん 30
こまつな 15	えのきたけ 3
ねぎ 10	しょうゆ 1.5
にんじん 6	みりん 1
にんにく 0.2	酒 1
米油 0.7	食塩 0.4
しょうゆ 3.8	でんぷん 1
砂糖 0.5	削り節・昆布・水 110
食塩 0.4	●梅ゼリー
でんぷん 0.1	梅酒 5
昆布・水 5	砂糖 3
	粉寒天 0.3
	水 30

エネルギー 604kcal たん白質 27.0g

# 11月

は

## ち さん ち しょう げっ かん 地 産 地 消 月 間

です！

ちさんちしょう 地産地消とは…「その土地でとれた(生産された)ものを、その土地で消費(食べる)」こと！

### ちさんちしょう 地産地消のいいところ



- ① とれたての味を味わうことができる！
- ② 生産者の情報を知る(生産者から直接購入する)ことができる！
- ③ 運送距離が短いので、環境にやさしい！

◎給食では国産食材を中心に使用し、地産地消に取り組んでいます◎

横浜市は農地と住宅地、観光地が混在している珍しい都市のひとつで、野菜や果物だけではなく食肉類や魚介類などの生産も盛んです。ここ港北区では、「こまつな」・「だいこん」・「うめ」が多く生産されており、給食でも使用しています。

最近では、直売所や地産地消に取り組むレストランなども増えてきています。横浜市や港北区のホームページに情報が掲載されていますので、ぜひご活用ください。

### こんげつ もくひょう 今月の目標 いろいろな食べ物の働きを知ろう

食べ物にはいろいろな働きがあり、私たちの生活を支えています。  
 食べ物は体の中での働きによって、大きく3つ(黄・赤・緑)のグループに分けられるので、いろいろな食材をバランス良く食べることが大切です。  
 給食を通して、様々な食べ物にチャレンジしましょう！



### たくさん食べたね♪給食ランキング

先日は運動会でしたね。10月は運動会に向けた練習がたくさんあり、給食をモリモリ食べる子どもたちの姿を多く見る事ができました。

