給食だより９月号

令和５年８月３０日
横浜市立綱島東小学校
校　　長・栄養士

夏休みが明けて給食が始まりました。9月になりますが、まだまだ暑い日が続きそうです。体調を崩しやすい時期なので、残暑を乗り切るためにも、食事をしっかり食べて元気に過ごしましょう。

９月の給食目標

食事中は、静かに楽しくすごしましょう。

＜９月の給食について＞

・旬の食品を多く取り入れました。（かつお・なす・ピーマン・なし）
・十五夜にちなんだ料理を取り入れました。（月見汁）
・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。
（豚丼の具・いわしのかば焼き・ビビンバ・麻婆なす）

十五夜

十五夜の夜に出る満月は「中秋の名月」といわれ、収穫を祝ってお供えをし、お月見をする風習がありました。今年の十五夜は、９月29日（金）です。

綱島東小オリジナルメニュー（基準献立一部変更のお知らせ）

1　はいがごはん　ぎゅうにゅう
ぶたどんのぐ　ごじる
はまなし

●豚丼の具

豚肉	45
たまねぎ	20
こまつな	9
しめじ	7
しょうが	0.3
しらたき	10
米白絞油	0.7
しょうゆ	4.3
砂糖	1.3
みりん	1.3
酒	1.5

●呉汁

だいず（水煮）	22
木綿豆腐	20
だいこん	15
ねぎ	10
こまつな	9
淡色辛みそ	6
赤色辛みそ	2
削り節	1.5
水	110

●はまなし　1/6個

エネルギー599kcal たんぱく質28.4g 脂質18.7g

はまなしは横浜市内で生産されたなしのブランド名で、直売などで売られるため、スーパーなどではあまり出回らないなしです。給食の八百屋さんでも買うことができないので、綱島東小では、６年生の森先生に教えてもらった農家さんから買っています。

20　ごはん　ぎゅうにゅう
さけのもみじやき
ぶどうまめ　さわにわん

●さけのもみじ焼き

さけ	50
酒	1
塩	0.2
こしょう	0.02
にんじん	6
にんにく	0.1
マヨネーズ	5
赤色辛みそ	1

●ぶどう豆

だいず	15
切り昆布	0.2
しょうゆ	0.8
砂糖（上白）	4
塩	0.05
水	5

●沢煮椀

豚肉（細）	5
にんじん	15
ねぎ	10
みずな	7
えのきたけ	5
しょうが	0.3
しょうゆ	1.5
塩	0.6
でんぷん	0.5
削り節	1.5
だし昆布	0.3
水	120

エネルギー648kcal たんぱく質30.6g 脂質23g

６日　なしを**ぶどう（巨峰）**に変更します。

こまつな・じゃがいも・さつまいもは港北区でとれたものを使用する予定です。

夏休み前の給食ふりかえり

夏休み前の給食で、よく食べたメニューと、残りが多かったメニューを紹介します。

よく食べました！

１位　５月肉じゃが　全体の残り１４人分

２位　５月マカロニのクリーム煮　全体の残り２０人分

３位　６月スパゲティナポリタン　全体の残り２１人分

肉じゃがは毎年人気メニューです。去年の給食だよりでお知らせしたランキングでも、１位にランクインしていました。この他には、卵が入った中華スープやすまし汁などの汁物が人気です。

残りました！

１位　６月あまずあえ（割干しだいこん）　全体の残り１４６人分

２位　６月ごまじょうゆあえ　全体の残り　９９人分

３位　７月白身魚のチリソース　全体の残り　９４人分

６月の割干しだいこんのあまずあえは、歯と口の健康週間にちなんだ、よく噛む献立でしたが、噛むのに時間がかかったのか、とても残りました。ここには上位のものをのせていますが、野菜のおかずや、魚のおかずが残りがちです。

食べるのに時間がかかってしまう人もいるようなので、時間を意識して、食べられる量を増やしていけるといいなと思います。いただきますからごちそうさまでは 20 分で設定されています。

牛乳が残っています

給食は小学生の体に１日に必要なカルシウムの約半分がとれるように献立がたてられています。そのためにほぼ毎日牛乳が出てきます。

じょうぶな体をつくるためにも、学校でも、ご家庭でも、積極的に牛乳を飲めるようになってほしいと思います。

給食室に集められた牛乳の残りです。この日は１３．６ｋｇ（66 人分）残っていました。

７月の給食

3日　ぶどうパン・牛乳・夏野菜のスパゲティ・ゆでとうもろこし・チーズ

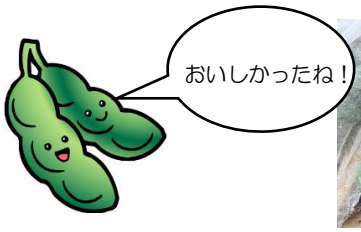
２年生がとうもろこしの皮むきをしました。とうもろこしのにおいを感じたり、皮をいたあとのピカピカの実や、やわらかいひげを観察しながらむくことができました。

給食室のオーブンで蒸したとうもろこしは、とってもあまくておいしく仕上がりました。

とうもろこし、なす、トマトは、近くの永島さんの畑のものを使わせていただきました。

7日　麦ごはん・牛乳・ツナそぼろ・枝豆・みそ汁

この日も近くの永島さんの畑から、朝収穫したばかりの枝豆を届けていただきました。１時間目に３年生が体育館で枝とりをしました。永島さんにも来ていただき、枝豆の育て方についてお話していただきました。さやとりの途中でも、いいにおいがする！という声を聞き、ゆでた後もいい香りで、おいしくいただきました。



12日　麦ごはん・牛乳・シシジューシーの具・ゴーヤーチャンプルー・すまし汁

12日は、沖縄の料理でした。シシジューシーの具は、沖縄では炊き込みご飯で食べられている料理をごはんの具にアレンジしたものです。ゴーヤーチャンプルーは、食べやすく量や味付けを調整していますが、苦手な子も多いようです。がんばってチャレンジしている姿も見かけました。

ゴーヤーは、塩でもんだあとに下ゆでをして、食べやすく調理しました。