給食だより10月号

令和 5 年 10 月 10 日 横浜市立綱島東小学校 校 長 · 栄 養 士

朝夕はだんだんと涼しくなり、秋を感じられるようになってきました。10月はいよいよ秋本番です。「食欲の秋」といわれるように、秋はおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にも旬の食べ物がたくさん登場します。いろいろな秋の味覚を楽しんでみましょう。

10月の給食目標

食べ物のはたらきを知り、何でも食べましょう。

<10月の献立について>

- ・食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立を取り入れました。(かつおのあんかけ・煮魚(さば)・ふくめ煮秋味ごはんの具・きのこスパゲティ)
- +三夜(10月27日)にちなんだ献立を取り入れました。(さつまいもと栗の甘煮)
- 旬の食品を取り入れました。(かつお・さけ・さつまいも・栗・しめじ・りんご・みかん)



網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)



スイートポテトは、砂糖、 生クリーム、バターをまぜて、 オーブンでこんがり焼いて作り ます。



学校の近くの永島さんの畑のさつまいもを使う予定です。

27日 秋味ごはんの具のさけを変更します。

フレークではなく、オーブンで焼いたさけをほぐして、入れる予定です。

こまつなは港北区の畑でとれたものを使用する予定です。

9月の給食



9月に出てきた 給食を紹介します

1日 はいがごはん・牛乳・豚丼の具・呉汁・はまなし



1日は、はまなしでした。はまなしは品種ではなく、 横浜でとれたなしのブランド名で、豊水という種類の なしでした。水分たっぷりで、しゃきっとあまく、 おいしいなしでした。

20日 ごはん・牛乳・鮭のもみじ焼き・ぶどう豆・沢煮椀



鮭のもみじ焼きは、綱島東小オリジナルメニューでした。 旬の秋鮭の上に、にんじん・にんにく・みそ・マヨネーズを

のせて、オーブンでこんがり 焼きました。初めてのメニュー だったので、「もみじ焼きって なんですか」と何回も質問され ましたが、よく食べていました。



22日 ごはん・牛乳・チリコンカーン・海藻サラダ



チリコンカーンには、パンバージョンとごはんバージョンの2種類があり、具材やかたさが少しちがいます。この日はごはんだったので、ごはんと合うように、パンのときよりも少しさらさらの水分多めになっていました。ごはんにかけてもおいしく食べられます。

29日 ごはん・牛乳・かつおのごきみとあえ・きゅうりの梅肉あえ・すましじる



かつおのごまみそあえは、かつおと凍り豆腐を油で揚げ、 ごまみそであえたメニューです。凍り豆腐は油で揚げると、 ぷにぷにの食感になり、人気があります。

きゅうりの梅肉あえは、梅干しペーストとあえています。 暑い季節は、塩分たっぷりでおいしく感じるメニューです。



おうちでつくろう!

はま菜ちゃん料理コンクール



夏休みに募集した、はま菜ちゃん料理コンクールの応募作品から、いくつかレシピを紹介します。

キャベツとウインナーのスープ

材料(4人分)

キャベツ

1/4 個

たまねぎ

1/2 個

ウインナー

8本

1/2 缶

コーン缶

1500ml

コンソメブイヨン 2.5 個

塩こしょう

少々

オリーブオイル 少々

- 1. キャベツとウインナーは食べやすい大きさに切る。
- 2. たまねぎをみじん切りにする。
- 3. 鍋にオリーブオイルを熱し、キャベツ・ウインナー たまねぎを炒める。
- 4. 火が通ったら水を入れる。
- 5. ぐつぐつしてきたらコンソメブイヨンを入れる。
- 6. コーンを加え、塩・こしょうであじをつけて、できあがり。

ポイント

野菜の苦手な子でも食べられるようにコーンであまみをだしました。

とろとろあんかけキャベバーグ

材料(4人分)

(あんかけ)

キャベツ100g キャベツ 50g

たまねぎ 50g たまねぎ 30g

ひき肉 300g にんじん 10g 塩こうじ大さじ1 しょうゆ大さじ1

片栗粉 大さじ1 みりん 大さじ1

水 大さじ8

片栗粉 小さじ2

ごま油 小さじ1

- 1. ハンバーグ用のキャベツは大きめのみじん切り あんかけ用のキャベツは 1cm 幅に切る。
 - たまねぎはうす切り、にんじんはせん切り。
- 2. 塩こうじと片栗粉をひき肉に入れてまぜる。
- 3. キャベツとたまねぎをひき肉に入れてまぜる。
- 4.8等分にして、形を整えて、フライパンで焼く。
- 5. フライパンにごま油をひき、あんかけ用の野菜を炒める。
- 6. あんかけ用の調味料をすべてまぜ、野菜と炒める。
- 7. お皿にハンバーグをもりつけて、上からあんかけをかける。

ポイント あんかけに野菜がいっぱい入っているから、にがてな野菜もおいしく食べられます!

キャベトゥイユ

材料(4人分)

ズッキーニ 1本 オリーブオイル大さじ1

ナス 2本 塩・こしょう 少々

たまねぎ 1/2個 コンソメ 1個

キャベツ 1/2個

パプリカ 赤黄1/2個ずつ

トマト缶

1 缶

ベーコン

8枚

にんにく 1かけ

- 1. 野菜を食べやすい大きさに切る。
- 2. 鍋にオリーブ油をひき、きざみにんにくと ベーコンを炒める。
- 3. 軽く火が通ったら野菜を入れて炒める。を
- 4. トマト缶を全部入れて煮こむ。 このときトマト缶の半分の水も入れる。
- 5. 野菜がしんなりしたら、コンソメ1つ塩こしょうを入れて 30 分煮詰める。

ポイント

ラタトゥイユにキャベツを入れたらおいしいと思いました。 キャベツを食べやすくするために小さく切って

30 分以上煮込んでおいしくすることを工夫しました。

