給食だより11月号

令和4年11月1日 横浜市立綱島東小学校 長 栄養士

日が落ちるのも早くなり、秋の深まりが感じられます。 さまざまな秋の味覚を通して、より一層、食に興味をもってもらいたいと思います。

11月の給食目標

好き嫌いをなくして、なんでも食べましょう。

<11月の給食について>

- ・地産地消月間にちなんだ献立を取り入れました。(こまつなとじゃこのふりかけ・けんちん汁)
- ・神奈川県の郷土料理を取り入れました。(けんちん汁)
- 旬の食品を取り入れました。(さけ・ごぼう・だいこん・ねぎ・キャベツ・こまつな・さといも・ さつまいも・しめじ・えのきたけ・エリンギ・にんじん・かき・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)



韓国のりを追加する予定です。

キャベツがシャキシャキキーマカレー



夏休みのはま菜ちゃん料理コンクールの作品の中から実施します。2年生が考えた献立です。



〈材料(4人分)〉

ぶたひき肉200g にんにく 1かけ 玉ねぎ中 1個 ケチャップ 大1 オイスターソース小1 にんじん 1/2本 キャベツ 1/4個 米油 少し 少し カレールー4 皿分 塩 しょうが 1かけ

〈作り方〉

- ① 玉ねぎ・にんじん・キャベツ・にんにく・しょうがを みじん切りに切る。
- ② 米油をひいたフライパンに、にんじん・しょうがを入れ、 炒める。
- ③ 玉ねぎ・にんじんを入れて炒める。
- ④ ひき肉を入れて炒める。
- ⑤ ひき肉の色が変わったら、塩を入れて、そこにキャベツ を入れて炒める。
- ⑥ 火が通ったら、カレールーを入れて、キャベツから出た 水分でとかす。ルーがとけたら、オイスターソースと ケチャップを入れてまぜたら完成。

IO月の給食



10月に出てきた 給食を紹介します

11日 ごはん・牛乳・サンマー丼の具・にらたまスープ・りんご



サンマー丼は、サンマーメンをイメージしたごはんの具です。サンは新鮮でシャキシャキした、マーは上にのった、という意味です。

めんを入れたくなるような味で、ごはんにもよく合いました。

13日 ぶどうパン・牛乳・きのこスパゲティ・コーンサラダ・チーズ



1年に1回のきのこスパゲティです。えのきたけ、 しめじ、ツナ、たまねぎ、ほうれんそうが入っていました。 コーンサラダはサラダの中では人気があるサラダです。 給食のサラダのドレッシングは、調味料と油をミキサーに かけて、手作りしています。

18日 はいがパン・牛乳・チリコンカーン・キャベツサラダ・スイートポテト



スイートポテトは、綱島東小オリジナルメニューです。 学校の近くの永島さんの畑のさつまいもを使いました。

砂糖も入っていましたが、さつまいもの甘さが感じられる

味に仕上げました。



あまみが出るように 少し早めに収穫して いただきました。

27日 ごはん・牛乳・秋味ごはんの具・さつまいもとくりの甘煮・すまし汁



十三夜にちなんだ、さつまいもと栗の甘煮、鮭やしめじが 入った秋味ごはんの具など、秋を感じるメニューでした。 鮭は、旬の秋鮭を使いました。

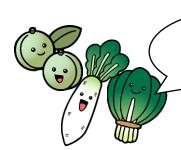




鮭を、焼いて、ほぐして、使いました。

11月の給食 港北区ランチを実施します!!

11月14日の給食は、港北区ランチです。港北区の小学校では、子どもたちが地域の食材に親しむことで、食への興味・関心を高めていくことを目的に、毎年「港北区ランチ」を実施しています。区内産・市内産の食材を使った給食です。



港北区でとれた、 新鮮な食材だよ!







今年は、永島さんの畑のキャベツ、箕輪町のお米、大倉山の梅酒、区内産のこまつな・だいこん、市内産の豚肉のはまぽーく、を使用する予定です。

図書×給食 コラボ給食!!

11 月の読書週間にちなんで、その日の献立に合わせて司書の鈴木先生に本を紹介してもらう予定です。 本の世界をイメージしながら給食が楽しめるといいですね♪



にんじんが出てくる本



フルーツポンチが出てくる本



りんごが出てくる本



きのこが出てくる本



おうちでつくろう!給食メニュー

さつまいもと栗の甘煮 給食では、十三夜の栗名月にちなんで登場しました。

<材料(4 人分)>

さつまいも 1本

蒸し栗 40g

砂糖 大さじ1

みりん 小さじ1

塩 少々

水 (さつまいもがかぶるくらい)

<作り方>

- ① さつまいもの皮をむき 1cm の厚さのいちょう切りに し、水にさらす。
- ② さつまいもを固めにゆで、ざるにあける。
- ③ 調味料と水を鍋に入れ煮立て、 さつまいもを入れ煮る。
- ④ さつまいもが煮えたら栗を入れ、煮含める。

