給食だより 12月号

令和５年　１２月４日
横浜市立綱島東小学校
校　　長　　三橋　　国雄
栄養士　　森田　　真帆

　もうすぐ冬休みを迎えます。冬休みは、大みそかや正月などの行事があり、家族や親戚と過ごす機会が増えます。ご家庭の味や地域ならではの料理について話をする良い機会でもあります。ぜひご家庭で食べ物を話題にしてみてください。
　12 月の給食は、配布した献立表には 22 日（金）まで献立がのっていますが、２１（木）までです。１月は 11 日（木）から始まります。

１２月の給食目標

力を合わせて、楽しい給食にしましょう。

＜１２月の給食について＞

・旬の食品を多く取り入れました。
（はくさい、だいこん、かぶ、ブロッコリー、りんご、みかん、ゆず、さば、たら）
・冬至にちなんだ食品（かぼちゃ・ゆず）を使った献立を取り入れました。
・体の温まる献立を多く取り入れました。
（たらちり、かぶのスープ煮、ほうとう、ホワイトシチュー、ボルシチ、呉汁）
・かぜを予防する働きのある食品を多く取り入れます。
（だいこん、かぶ、はくさい、こまつな、ほうれんそう、ねぎ、りんご、みかん）

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）

7　はいがごはん　ぎゅうにゅう
おやこどんのぐ　みそしる
くろみつかん

●親子丼の具

鶏卵	35
鶏肉	20
凍り豆腐（細）	3
たまねぎ	35
にんじん	10
しょうゆ	3.7
砂糖	1.2
みりん	0.9
塩	0.1
削り節・水	5

●みそ汁

油揚げ	5
はくさい	20
ねぎ	10
こまつな	6
淡色辛みそ	5.5
赤色辛みそ	2
削り節	1.5
水	120

●黒みつかん

含蜜糖	8
粉寒天	0.35
水	50
きな粉	2
砂糖	0.6
塩	0.01

エネルギー618kcal たんぱく質 28.4g 脂質 18.9g

14　ナン　バターチキンカレー
ホットマリネ
プルーンはっこうにゅう

●バターチキンカレー

鶏肉	45
ヨーグルト	20
カレー粉	0.4
たまねぎ	45
にんにく	0.7
しょうが	0.8
米油	0.7
トマトピューレー	35
トマトケチャップ	10
牛乳	15
生クリーム	2
バター	3.5
砂糖	5
塩	0.6
カレー粉	0.5
チキンブイヨン	1.5
水	1

●ホットマリネ

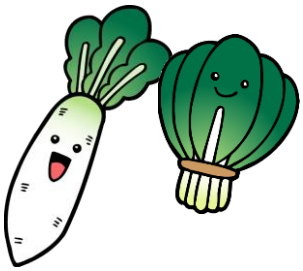
キャベツ	30
かぶ	20
にんじん	5
米油	0.6
砂糖	0.6
酢	2
塩	0.4
黒こしょう	0.02

●プルーンはっこう乳

エネルギー565kcal たんぱく質 28.5g 脂質 16.1g

４日　ボルシチに永島さんの畑の**ビーツ**が入ります。
６日　ホワイトシチューのほうれんそうを
　　永島さんの畑の**ブロッコリー**に変更します。
18日　デザートに**りんご**を追加します。

２年生が永島さんの畑に**にんじん**を収穫しに行きます。
12 月の給食に使う予定です。
こまつな・だいこんは港北区の畑でとれたものを使用する予定です。



ビーツ

　冬が旬の野菜です。ほうれんそうの仲間で、葉の部分も食べられます。根の部分は、サラダや酢漬け、煮物などに使われます。
　中が真っ赤なので、煮ると鮮やかな色になるのも特ちょうです。４日（月）のボルシチで使います。

じょうぶな骨を作ろう！

骨のじょうぶさを示す骨量（骨全体に含まれるカルシウムなどの量）は、小学生から高校生の時期にどんどん増えていきますが、大人になってからは増えなくなってしまいます。体をつくる今の時期に骨量を増やしておくことが大切です。

丈夫な骨づくり3ヵ条

その１

カルシウムをしっかりとろう!

カルシウムを多く含む食べ物をとりましょう。とくに牛乳・乳製品はカルシウム吸収率がよく、食事やおやつに利用しましょう。

その２

よく体を動かし、十分な睡眠を!

運動すると骨が刺激され、丈夫な骨になります。また骨の成長に欠かせないホルモンは寝ている間によく分泌されます。

その３

朝・昼・夕の３食のごはんを毎日しっかり食べよう!

子どものときに食事を抜いたり、無理なダイエットをするのはいけません。骨をつくるために欠かせない栄養素が十分にとれなくなります。

おうちでつくろう！！

11月の給食にも出てきたふりかけです。こまつなとちりめんじゃこでカルシウムたっぷり♪

こまつなとじゃこのふりかけ

材料（５人分）

こまつな	５枚
ちりめんじゃこ	10g
炒りごま	大さじ1／2
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1／2
ごま油	小さじ１

1. こまつなを 1cm に切り、下ゆでする。
2. ちりめんじゃこを弱火でから炒りする。
3. フライパンにごま油を熱し、こまつな、ちりめんじゃこを入れて調味する。
4. ごまを入れる。

11月のメニュー

ごはん・牛乳・ふくめ煮

磯香あえ・こまつなとじゃこのふりかけ

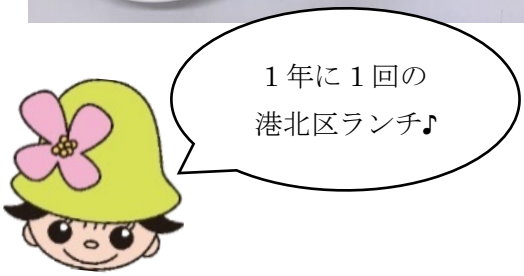
１１月の給食

１１月の給食を
紹介します。

14日　ごはん・港北こまつな丼の具・みそ汁・梅酒ゼリー

港北区ランチを実施しました。港北区でとれた食材を多く使った献立です。新羽町のこまつな、だいこん、大倉山の梅で作った梅酒、箕輪町のお米、永島さんのキャベツ、横浜の豚肉はまポークが入っていました。

ごはんは、新米で炊きたてだったおかげか、残りがいつもの半分で、調理員さんもびっくりしていました。



１年に１回の
港北区ランチ♪

全校分のごはんを給食室で炊きました。今年とれた新米でした。もちもちしておいしいごはんが炊けました。

21日　はいがごはん・キャベツがシャキシャキキーマカレー・甘酢あえ・かき・プルーンはっこう乳

キャベツがシャキシャキキーマカレーは、２年生の児童が夏休みのはま菜ちゃん料理コンクールに出した作品です。今までに出てきたことのないキャベツが入ったカレーでした。

調理員さんと、キャベツが入るとどうなるのかな？と話していましたが、キーマカレーにキャベツがなじんで、おいしく食べられました。

25日　ごはん・牛乳・豚肉のしょうが焼き・根菜のパリパリ揚げ・みそ汁

網島東小オリジナルメニューでした。

根菜のパリパリ揚げは、塩をふる予定でしたが、野菜の味だけでおいしくできたので、味付けはせずに出しました。「れんこんがおいしかった」「また作ってほしい」などの声を聞き、野菜の味を味わうことができたようでした。

しょうが焼きは、たれに
つけておいたものを
バットに並べて、
オーブンで焼きました。