

家庭数

# しょくいく 食育だより

10月号



令和元年9月30日  
横浜市立平沼小学校  
校長 長谷川 絹子  
栄養教諭 星 智美

朝夕だけではなく、日中も涼しく感じられるようになりました。  
秋はいろいろなことに挑戦しやすい季節です。(スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋)  
食欲の秋にちなんで、給食でも旬の食品をたくさん使っています。給食をしっかり食べて、勉強、運動ともがんばってほしいです。

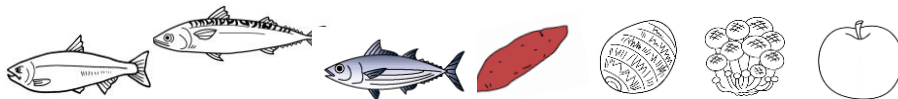
## 10月の献立

☆十三夜(10月11日)にちなんだ献立として、「さつまいもと栗の甘煮」を取り入れました。

十三夜とは…中秋の名月(十五夜)のあと約1ヶ月後に巡ってくる旧暦の9月13日頃の月を「十三夜」または「後の名月」と呼びます。十三夜は十五夜の次にきれいな月といわれています。十三夜では、この時期にとれた作物をお供えするので、「栗名月」や「豆名月」ともよばれます。

☆旬の食品を取り入れ、季節感を味わえるようにしました。

**さけ、さば、かつお、さつまいも、さといも、きのこ、りんご など**



10月の給食目標

**食事前後の過ごし方を考えて行動しよう。**

☆2019年ラグビーワールドカップにちなみ、ラグビー発祥地のイギリス料理「スコッチブロス」を取り入れました。



☆今月のはま菜ちゃん(市内産の野菜) **さつまいも・キャベツ(10日～)・にんじん(28日～)**



## 給食献立の紹介

基準献立で使用する物資を調達している「よこはま学校食育財団」のホームページには、給食の献立をもとに、家庭で作りやすいようレシピが載っています。

ご家庭でのおかず作りの参考に、是非ご覧ください。

(<http://www.ygs.or.jp/>)

公益財団法人  
よこはま学校食育財団

HOME | お問い合わせ | 関連リンク | サイトマップ

当財団について | 献立・産地・アレルギー | 安全・安心への取組 | **食育ひろば** | 入札

メニュー

- 食育ひろば
- 食育の推進
- 作ってみよう!給食の献立**
- 地産地消の取り組み
- 親子料理教室
- 学校向けの活動
- 給食室ボイス
- その他の食育活動

**食育ひろば**

作ってみよう!給食の献立

**学校給食献立紹介  
(献立ごと)**

# 今月の献立変更



日	変更前	変更後	変更理由
4日(金)	ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ きんぴらダイコンカレー 風味 かきたま汁	ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ きんぴらダイコンカレー風味 かきたま汁 <b>のりのつくだ煮</b>	のりの栄養について知る。 ※6/18 実施予定分。 コッペパンのため使用 を見送っていたもの
11日(金)	あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 みかん	あげパン 牛乳 <b>タイピーエン</b> みかん	熊本の郷土料理を 知る。
23日(水)	黒パン 牛乳 さけのク リーム煮 ごぼうソテー グレープゼリー	黒パン 牛乳 さけのクリーム煮 ごぼうソテー <b>ラフランスゼリー</b>	季節の食材ラフラ ンスを使ったゼリ ーを味わう。
24日(木)	ごはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 たっぷり野菜 の坦々スープ	<b>栗ごはん</b> 牛乳 <b>鶏肉の甘辛煮 石狩汁</b>	創立記念日 お祝い献立。

【材料と分量（中学年一人分の量＜g＞）】 ※アレルギー対応の確認や家庭での調理にご活用ください。

## ★4日(金)

### のりのつくだ煮

きざみのり 1.5、しょうゆ 2.5、砂糖 0.1、みりん 2.5、削り節・水 15

## ★11日(金)

### タイピーエン

豚肉 20、うずら卵缶 16、むきえび 10、いか 10、酒 1、たまねぎ 15、キャベツ 20、  
にんじん 10、ねぎ 7、はるさめ 4、しょうゆ 2.7、塩 0.6、こしょう 0.02、  
ごま油 0.7、 でんぷん 0.8、豚骨・水 110

熊本県の郷土料理  
「タイピーエン」



## ★23日(水)

### ラフランスゼリー

ラフランス缶 12.5、りんごジュース 4、砂糖 3、アガー1.5、水 40

## ★24日(木)

**栗ごはん** 精白米 72、もち米 7、栗飯（α化米） 80、ごま(黒)1.5、塩 0.15

### 鶏肉の甘辛煮

鶏肉 30、うずら卵缶 16、にんじん 15、ごぼう 15、しょうが 0.5、こんにゃく 15、  
しょうゆ 4、砂糖 2、みりん 1、酒 1、削り節・水 15

### 石狩汁

さけ(角)15、酒 1、じゃがいも 20、だいこん 15、はくさい 15、しめじ 5、にんじん 8、  
ねぎ 5、淡色辛みそ 7、赤色辛みそ 2、削り節・水 110