



今年も残りわずかとなりました。12月の給食ではかぜを予防するはたらきのある旬の食材を多く取り入れています。体が温まる献立で風邪を予防していきましょう。

12月の給食目標

環境をととのえて、
なごやかに会食しよう。

12月の献立



☆冬至(12月22日)にちなんだ食品を使った献立を取り入れました。

かぼちゃのあんかけ、たらちりのゆずしょうゆ、ほうとう、ゆずゼリー

☆今月のはま菜ちゃん(市内産の野菜) **こまつな・ほうれん草・にんじん・キャベツ**



今月の献立変更



日	変更前	変更後	変更理由
6日(金)	ごはん、牛乳、さばのたつた揚げ、ほうとう、みかん	ごはん、牛乳、 さばのみぞれあんかけ 、ほうとう、みかん	大根のいろいろな食べ方を知る。
8日(土)	設定なし	さつまいもごはん、牛乳、鶏肉の梅風味揚げ、せんべい汁	平沼フェスティバル青森県の郷土料理を知る。
9日(月)	麦ごはん、牛乳、生揚げと豚肉のみそ炒め、茎わかめスープ	ぶどうパン、牛乳、ツナとこまつなのスパゲティ、かぶのスープ煮、にんじんゼリー	旬の食材にんじんを使ったゼリーを味わう。
16日(月)	ツイストロールパン、牛乳、カレービーンズシチュー、キャベツサラダ、グレープゼリー	ツイストロールパン、牛乳、カレービーンズシチュー、キャベツサラダ、 ゆずゼリー	冬至にちなんだゆずを使ったゼリーを味わう。
17日(火)	はいがごはん、牛乳、中華丼の具、中華あえ	はいがごはん、牛乳、中華丼の具、中華あえ、 みかん	旬の食材みかんを味わう。
19日(木)	ぶどうパン、牛乳、ツナとこまつなのスパゲティ、かぶのスープ煮	ゆかいごはん、牛乳、はま菜ちゃんカレー菜るたっぶりこまつな炒め、茎わかめスープ	はま菜ちゃん料理コンクール応募作品をたてわり給食で紹介する。
24日(火)	麦ごはん、牛乳、チキンライスの具、コーンスープ、みかん	麦ごはん、牛乳、チキンライスの具、コーンスープ、 フルーツジュレ	季節の果物の加工品を知る。

【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。

★6日(金)

さばのみぞれあんかけ

さば(立田揚)50、揚げ油(米油)、だいこん10、しょうゆ2、みりん1、でんぷん0.5、水4

★7日(土)

さつまいもごはん

精白米64、もち米6、さつまいも15、しょうゆ1.3、みりん1.3、酒1.3、塩0.2

鶏肉の梅風味揚げ

鶏肉65、梅干し(ペースト)2.8、しょうゆ0.3、みりん1、酒1、でんぷん10、揚げ油(米油)

せんべい汁

かやく煎餅10、鶏肉8、はくさい15、にんじん10、だいこん10、ごぼう10、ねぎ8、しめじ7、しょうゆ4.5、塩0.3、削り節・水110

★9日(月)

ツナとこまつなのスパゲティ・かぶのスープ煮 → 19日(木)の基準献立と同じ内容

にんじんゼリー にんじん15、レモン果汁2.5、アガー2、砂糖5.5、水45

★16日(月)

ゆずゼリー ゆず2、レモン果汁1、アガー2、砂糖5.5、水45

★19日(木)

ゆかりごはん 精白米72、米粒麦8、干し赤しそ(ゆかり)1

はま菜ちゃんカレー菜るたっぴいこまつな炒め

生揚げ50、しょうゆ1.3、砂糖1.3、水10

豚肉15、たまねぎ40、にんじん10、こまつな15、エリンギ8、しょうが0.5、米油0.7、カレー粉0.4、しょうゆ1、酒1、塩0.4、こしょう0.01、でんぷん0.5、水5

茎わかめスープ → 9日(月)の基準献立と同じ内容

★24日(火)

フルーツジュレ りんご缶20、黄桃缶20、粉寒天0.35、砂糖2、酢0.26、塩0.04、水35

給食委員会で考えた
オリジナルメニューです♪



はま菜ちゃん料理コンクール応募作品



今年のテーマは「こまつな」でした。

19日のたてわり給食は給食委員会で考えました。たてわり班で仲良く楽しい給食時間にしてほしいと考えた献立です。夏休みに横浜市環境創造局が募集している「はま菜ちゃん料理コンクール」に給食委員会の児童からいくつか応募がありました。

その中で、5年組の さんが考えた作品を中心にオリジナルメニューを考えました。当日のぱくぱくだよりは給食委員会で作成しています♪



「はま菜ちゃん、カレー菜るたっぴいこまつな炒め」
おすすめポイント：みんなが大好きなカレー味と味がしみた厚揚げがおいしいです。

「第17回学校給食展」のお知らせ

【主催：横浜市栄養教諭・学校栄養職員 学校給食展実行委員会】

日時：令和元年12月7日(土) 11時～16時

会場：新都市プラザ(そごう横浜店地下2階入り口前)

16時まで開催されているので、平沼フェスティバルが終わった後でも間に合います。

ご興味のある方は是非お越しください。



豆つまみゲーム、食べ物シアター・展示コーナーなどがあります。