

しょくいく 食育だより

1月号



令和2年1月7日
横浜市立平沼小学校
校長 長谷川 絹子
栄養教諭 星 智美

令和2年がスタートしました。今年は東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。充実した一年となるように、健康に過ごしていきたいものです。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

1月の給食目標
感謝の気持ちをもって、
食事をしよう

1月の献立

☆給食週間にちなんだ献立を取り入れました。

セル7おにぎり・すき焼き風煮・とんかつなど



今月の献立変更については裏面に掲載しています。

☆今月のはま菜ちゃん（市内産の野菜）**こまつな・ほうれん草**



はま菜ちゃん料理コンクール応募作品

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」の応募作品を今月10日の給食に取り入れました。

☆5年組 さんが考えた作品

「はまなちゃんこまとんじる」



☆おすすめポイント

根菜を炒めてから煮るので、うまみが増しておいしくなります。小松菜は最後に入れると、色がきれいになります。

今年のテーマは「こまつな」でした。



お弁当料理コンクール応募作品

夏休みに横浜すばいすが募集している「横浜の子どもが作る弁当コンクール」の応募作品を今月27日の給食に取り入れました。

☆5年組 さんが考えた作品

「肉たっぷり！」弁当

ツナチャーハン、牛肉のバジル和え、野菜炒め、玉子焼き、大根の塩こうじ漬け
→給食では、「ツナチャーハン」と「野菜炒め」を取り入れました。

☆おすすめポイント

お肉たっぷりでスタミナをつけられるところです。

今年のテーマは「スポーツをしている人に食べてほしい弁当」でした。



あいあい週間(たてわり給食)

12月19日あいあい週間(たてわり給食)の取組として、たてわり給食を行いました。
また、この日は給食委員会で考えたメニューを取り入れました。



給食委員会で考えた「給食〇×クイズ」をたてわり班の6年生から出したり、オリジナルメニューを味わったりと楽しい時間となりました。

★給食〇×クイズ★

- ①給食を作っている調理員さんは20人いる。
- ②平沼小で給食を食べている人は約700人いる。
- ③ごはんの量は毎日同じである。
- ④チーズは豆腐から作られている。
- ⑤しょうゆは大豆から作られている。
- ⑥大根の葉は、春の七草である
- ⑦箸の数は【1ぜん】である。
- ⑧こんにゃくは芋から作られている。 → クイズの答えは裏面にあります。



給食週間

☆1月24日は給食記念日です☆

明治22年、山形県鶴岡市で弁当を持ってこられない子どもたちのために、おにぎりと簡単なおかずを出したことが、日本の学校給食の始まりだといわれています。

その後、戦後まで中止されていた給食が今から約70年前(昭和24年)の12月24日から再開されたことを記念して、冬休みが明けた1月24日を給食記念日としました。

現在の学校給食は、子どもたちの栄養状態の改善だけにとどまらず、大切な教育の一環として位置づけられています。本校では、1月20日から24日を給食週間とし、一人一人が食べることの大切さや給食を作ってくれる人に感謝の気持ちをもてるようにするために、様々な取組を行います。

☆1月16日(木)給食集会を行います☆

給食週間に向けて、給食委員会が給食集会を行います。

今年度のテーマは学校スローガン「あいあいあいパワー」にちなんで、「あいあいあいパワーで残食減らそう大作戦」となりました。

集会では紙芝居やクイズを行いながら、食べ物の気持ちや給食を作る調理員さんの気持ちを考えられる内容となっています。

来月の食育だよりで、給食集会や給食週間の取組は詳しくお知らせします。

裏面あります→

今月の献立変更



日	変更前	変更後	変更理由
9日(木)	麦ごはん、牛乳、 さけそぼろ、白玉そう煮、 なます	麦ごはん、牛乳、 銀だらのあんかけ 、白玉そう煮、 なます	正月料理を知る。
10日(金)	麦ごはん、牛乳、 ぶりだいこん、 みそ汁、納豆	麦ごはん、牛乳、 ぶりだいこん、 はまなちゃんごまとんじる 、納豆	はま菜ちゃん料理 コンクール応募作 品。
15日(水)	ごはん、牛乳、 すき焼き風煮、 磯香あえ、 りんごゼリー	ごはん、牛乳、 すき焼き風煮(小町ふ 3g追加) 、 磯香あえ、 みかん	季節の食材 (みかん) を味わ う。
16日(木)	黒パン、牛乳、 ホワイトシチュー、 ごぼうソテー、みかん	黒パン、牛乳、 ホワイトシチュー(たら 15g追加) 、 ごぼうソテー、 りんご 1/6 切	季節の食材(たら・ りんご) を味わう。
20日(月)	ココアブレッド、牛乳、 バーベキューソース炒め、 フライドポテト、 クリームスープ	ココアブレッド、牛乳、 ムサカ、レヴィシアスーフ 、 レモンゼリー	オリンピック発祥 のギリシャ料理を 味わう。
24日(金)	ごはん、牛乳、とんカツ、 ボイルドキャベツ、 みそ汁	ごはん、牛乳、とんカツ、 ボイルドキャベツ、 みそ汁、 いよかんゼリー	季節の果物の加工 品を知る。
27日(月)	麦ごはん、牛乳、 あじのチリソース、 ゆで野菜、中華スープ	ツナチャーハン 、牛乳、 蒸ししょうまい 、 野菜炒め 、 中華スープ(鶏卵入り)	お弁当コンクール 応募作品。
29日(水)	麦ごはん、牛乳、 豆じゃが、 すまし汁、のりのつくだ煮	麦ごはん、牛乳、 豆じゃが、 塩ちゃんこ汁 、のりのつくだ煮	東京都の郷土料理 を知る。
30日(木)	はいがごはん、牛乳、 さばのみそ煮、 だいずの磯煮、 けんちん汁	はいがごはん、牛乳、 さばのみそ煮、 だいずの磯煮(ひじき県内産) 、 けんちん汁	県内産のひじきを 味わう。

【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。

★9日(木)

銀だらのあんかけ

銀だら 60、でんぷん 3、揚げ油、しょうゆ 3.5、砂糖 2.5、みりん 1、でんぷん 0.3、水 10

★10日(金)

はまなちゃんこまとんじり

木綿豆腐 20、豚肉 10、だいこん15、にんじん 10、こまつな 9、たまねぎ 7、
ごぼう 5、しらたき 5、米油 0.5、淡色辛みそ 7、赤色辛みそ 2、削り節・水 110

★20日(月)

ムサカ

豚ひき肉 25、なす 30、オリーブ油 2、じゃがいも 30、たまねぎ 30、トマト缶 15、にんじん 10、セロリ 3、パセリ 0.5、にんにく 0.2、米油 0.5、トマトケチャップ 10、
中濃ソース 2.5、塩 0.4、こしょう 0.02

ベシヤメルソース(別配)【小麦粉 3、バター 3、牛乳 30、塩 0.05、こしょう 0.01】

レヴィシアスーフ

たまねぎ 25、にんじん 15、キャベツ 15、ひよこ豆 20、にんにく 0.2、
オリーブ油 0.5、塩 0.8、こしょう 0.02、チキンブイヨン 10、水 90

レモンゼリー

レモン果汁 3、アガー 2、砂糖 5.5、水 45

★24日(金)

いよかんゼリー50

原材料：伊予柑・シラップづけ、砂糖、水、

乳酸Ca、ゲル化剤、酸味料、ビタミンC、クエン酸鉄 Na、香料

★27日(月)

ツナチャーハン 精白米 72、押し麦 8、まぐろ油漬 25、コーン 10、塩 0.1、こしょう 0.02

蒸ししゅうまい

原材料：豚肉、玉ねぎ、しょうが、しょうゆ、パン粉、塩、ごま油、小麦粉、でんぷん、水

野菜炒め キャベツ 25、もやし 10、たまねぎ 10、いんじん 5、塩昆布 1、ごま油 0.2、塩 0.2

中華スーフ

鶏卵 20、木綿豆腐 10、にんじん 10、こまつな 9、ねぎ 5、はるさめ 1、しょうゆ 1、
酒 1、塩 0.8、こしょう 0.02、ごま油 0.2、でんぷん 0.9、チキンブイヨン 20、水 90

★29日(水)

塩ちゃんこ汁

鶏肉 15、絹ごし豆腐 20、だいこん 10、にんじん 10、ねぎ 8、しめじ 5、
塩 0.95、削り節・だし昆布・水 110

★給食○×クイズの答え★

- ①× (13人) ②○
③× (カレーなどごはんが食べやすい日は多め)
④× (牛乳) ⑤○ ⑥○ ⑦○ ⑧○

