

令和８年１０月３０日
横浜市立和泉小学校
給　　食　　室

朝晩は寒さを感じるようになってきました。毎日の食事をしっかりとり、元気に過ごしましょう。１１月は地産地消月間にちなみ、横浜産の新鮮な野菜を取り入れています。

１１月の献立について



- 地産地消月間にちなんだ献立を取り入れました。

  （けんちん汁・ツナとこまつなのスパゲティ・横浜野菜たっぷり豆乳豚汁）

- 神奈川県の郷土料理を取り入れました。（けんちん汁）

- 旬の食品を多く取り入れ、季節感が味わえるように工夫しました。

- はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品を取り入れました。

  （横浜野菜たっぷり豆乳豚汁）<u>この日のだいこんは市内産が納品されます。</u>

献立変更のお知らせ

- １１月４日（水）ミックスフルーツのりんご缶→ぶどう缶に変更します。
- １１月２１日（土）は土曜参観で、給食があります。
- １１月２６日（木）泉区制４０周年記念献立を実施します。

アレルギーの心配のある方は栄養士までご連絡ください。

21

ごはん　ぎゅうにゅう
チキンライスのぐ
やさいスープ
みかんゼリー

●チキンライスの具

とりにく	20
ワイン	0.5
たまねぎ	40
にんじん	15
エリンギ	5
あぶら	0.7
トマトケチャップ	5
ウスターソース	1
しお	0.15
こしょう	0.01

●やさいスープ

ぶたにく	10
じゃがいも	10
キャベツ	20
たまねぎ	20
にんじん	10
しょうゆ	1
食塩	0.7
こしょう	0.02
チキンブイヨン	20
水	95

●みかんゼリー

みかんゼリー	40

★土曜参観★

619Kcal　たんぱくしつ23.1ｇ　脂質13.5ｇ



26

むぎごはん　ぎゅうにゅう
かつおのごまみそあえ
いずみのめぐみけんちんじる
いっすんやきのり

●かつおのごまみそあえ

かつお	45
こおりとうふ	5
でんぷん	6
あぶら	6
しろいりごま	3
しょうが	0.9
しょうゆ	1.7
さとう	1.5
あまみそ	6
さけ	1

●いずみのめぐみけんちんじる

もめんとうふ	20
だいこん	20
ねぎ	10
こまつな	9
にんじん	8
ごぼう	8
こんにゃく	8
ごまあぶら	0.5
しょくえん	0.5
だしこんぶ	0.7
みず	120

●いっすんやきのり

★泉区制40周年記念献立★

640Kcal　たんぱくしつ29.1ｇ　脂質22.4ｇ

「食べる」ということ

1.「食」は、人の体と心をつくる



本能的な「食べる」行為は、動物も人間も変わりませんが、食べ物を調理して、「いかにおいしく食べるか」「いかに楽しく食べるか」と工夫を凝らすのが、動物と人間の食事の決定的な違いといえます。このように人間はコミュニケーションを通した「食」で体と心をつくっていきます。

2.「食」は、人と人とをつなぐ



「人は共食する動物である」といわれます。食事は人と人との交流を豊かにし、情緒や感性を育んで発達させます。家族をはじめ、仲間との団らんの場には食があり、人と人の絆を強くしてくれます。

3.「食」は、文化を伝える



親から子へと代々受け継がれてきた行事食や郷土料理は、人間だけが発展させてきた食の文化です。こうした季節や行事での「食」によって、子どもたちにふるさとへの愛や誇りを育み、さらに孫の世代にも先人の知恵や思いを伝えていきたいですね。

給食レシピ

横浜野菜たっぷり豆乳豚汁

（4 人分）

豚肉	50g
油揚げ	20g
さといも	40g
だいこん	60g
たまねぎ	40g
こまつな	30g
にんじん	20g
ごぼう	20g
しょうが	1g
こんにゃく	20g
豆乳	160ml
ごま油	小さじ 1/2
いりごま（白）	小さじ 1/2
みそ	大さじ 2
だし汁	300ml

横浜野菜たっぷり豆乳豚汁は、はまなちゃん料理コンクール受賞作品です。11 月の給食で登場します。



作り方

① 油揚げを熱湯に通す。
② さといも、大根、にんじんはいちょう切り、たまねぎはうす切り、ごぼうはささがきにする。
③ こまつなは 2cm程度の長さに切る。
④ ごま油を熱し、豚肉を炒めごぼう・こんにゃくたまねぎ・にんじん・だいこんを炒める。
⑤ だし汁を入れ、さといもを入れる。
⑥ 煮えたら、油揚げ・豆乳・みそ・ごまを入れる。
⑦ こまつな・しょうが汁を入れる。