



# 給食だより

横浜市立みなとみらい本町小学校  
学校長 小正 和彦  
令和 2年 8月 9月号

短い夏休みが終わり、学校に子どもたちの笑顔が戻ってきました。新型コロナウイルス感染拡大防止や熱中症防止に努めながら子どもたちが元気いっぱい過ごせるよう、衛生・安全第一に心をこめておいしい給食に励みたいと思っていますのでどうぞよろしくお願いいたします。

## 8月の献立について

- ◎夏休みが終わった1週間後より給食が始まります。
- ◎新型コロナウイルス感染防止や調理作業の負担軽減の観点から、おかずが2品の献立になっています。
- ◎冷凍食品・一般食品類を使用しない献立になっています。
- ◎基準献立に本校独自で食材や調味料を使用して調理します。
  - 26日 「野菜サラダ」に黒こしょうをきかせ、パンチのきいたサラダにします。
  - 27日 「鶏ごぼうごはんの具」に削り節でだしをとりおいしく仕上げます。
  - 28日 「あげパン」はきな粉をまぶします。  
「野菜のスープ煮」はチキンブイヨンと黒こしょうを使用してスープに深みをだします。

## 9月の献立について

- ◎旬の食品を取り入れました。
  - ・かんぴょう・さば・かつお・なす・なし・ぶどう
- ◎敬老の日にちなみ、日本型食生活の良さを伝える献立を取り入れました。(9日)
  - ・ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ すまし汁
- ◎残暑が厳しい時期なので主食が食べやすい献立を多く取り入れました。
  - ・ビビンバ(1日) ・さんまのかば焼き(4日) 豚角煮丼の具(7日)
- ◎ 我が家の自慢料理コンクール入賞作品を取り入れました。

### ・栄養満点丼(18日)

地産のこまつなを使用した料理です。ごま油ににんにく・しょうがを入れ、豚肉を炒めます。にんじん・ひじき・しらたき・こまつな・ごまを使用した、いろどりの良い、ごはんと一緒に食べる料理になっています。

地場産物(今回は、こまつな)を使っている家庭で作っている「我が家のオリジナル料理」の入賞作品です。

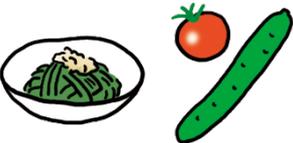
## 使用物資について

令和2年3月・5月6月の献立に使用が決定していた冷凍食品等を使用しました。

- ・3月の献立から さわら・紅白はんぺん
- ・5月の献立から まぐろの油漬け・手羽元・ミートボール・ベーコン・蒸し中華めん・ナン・アイスクリーム
- ・6月の献立から あじフィレフライ・きびなごフライ・鶏肉

# 8月31日は「野菜の日」です

8月31日は「野菜の日」です。野菜は1日350グラムを目標に摂取することが勧められています。これは生の刻んだ野菜で両手に3杯位の量になります。野菜は1回の食事ですべてをとろうと考えず、おひたしや炒め物などの料理を取りながら朝・昼・夕の3食でまんべんなくとりましょう。

<p><b>もっと野菜を 食べよう 作戦！</b></p>	<p>●朝ごはんは必ず食べる</p>  <p>朝ごはんを食べないと目標の達成が難しくなります。おひたしの作り置きやそのまま食べられるミニトマト・きゅうりなども上手に利用しましょう</p>	<p>●生野菜だけでとらない</p>  <p>サラダだけでとろうと考えると量がどうしても増えてしまいます。ゆでたり炒めたりすることで野菜のかさが減り食べやすくなります。</p>
<p>●主菜に野菜をつけあわせる</p>  <p>肉や魚料理に野菜をつけあわせたり、オムレツの具に野菜を入れることで、無理なく野菜がとれます。</p>	<p>●いろいろな種類の野菜を</p>  <p>いろいろな種類の野菜を少しずつ食べるようにします。みそ汁を具たくさんにするのもよい方法です。</p>	<p>●外食では野菜料理のサイドメニューも活用</p>  <p>外食ではどうしても野菜が不足しがちです。サラダなど野菜のおかずをもう1品追加して食べましょう。</p>

夏野菜（きゅうり・トマト・なす・スイカなど）は水分をたくさん含んでいるので水分補給にも、とても良い食品です。

## 作ってみませんか

### 《チリコンカーン》

9月の給食から

#### 作り方

材料	分量 4人分
豚肉	100g
だいず	70g
たまねぎ	200g
トマト缶(カット)	120g
にんじん	40g
にんにく	1.5g
パセリ	1g
油	3g
小麦粉	6g
トマトケチャップ	20g
中濃ソース	8g
しょうゆ	4g
ワイン	4g
塩	2, 6g
こしょう	0, 12g
チリパウダー	0.8g
水	40g

1. だいたいは柔らかくゆでる。
2. トマト缶は汁ごと別容器にしておく。
3. にんじん・たまねぎは1cm角に切る。にんにく・パセリはみじん切りにする。
4. 小麦粉を色づくまでから炒りする。
5. 鍋に油を入れ、弱火でにんにくを炒め豚肉を炒める。
6. たまねぎ・にんじんを加えよくいため、水を加えて煮る。
7. 材料が煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
8. 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、ワイン・チリパウダーを入れる。
9. パセリを入れ仕上げる。