



横浜市立みなとみらい本町小学校  
 校長 小正 和彦  
 栄養職員 渡辺美由紀  
 令和 2年 10月 15日

今月17日(土)は運動会です。子どもたちの練習にも熱が入ってきています。早寝早起き、そしてバランスのよい食事で日ごろの成果が発揮できるよう体調を整えましょう。



## 10月の献立から

◎食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立にしました。

ふくめ煮(5日) 煮魚(さば)(9日) さけのクリーム煮(12日) さつま汁(15日)  
 さつまいもコロッケ(22日) かき(23日) りんご(26日) みかん(28日)  
 秋味ごはんの具(30日)

◎十三夜【10/29(木)】にちなんだ献立を取り入れました。  
 さつまいもと栗の甘煮(30日)

横浜市の小学生が考えた  
 献立です。

◎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。

たっぷり野菜の坦々スープ(7日) はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゆうみそスープ(8日)

中国の担々麺を基に考えられた野菜がたっぷり入ったピリ辛スープです。

具だくさんのスープの中に小麦粉で作ったすいとんを加えて豆乳とみそなどで味をつけてあります。多くの種類の食品(豚肉・ごぼう・にんじん・こまつな・しょうが・つきこん・ごま)を食べることができるスープです。

◎いわしのかば焼き(15日)は、通常、いわしにでんぷんをまぶし大きな鉄釜で揚げ、たれを絡めます。今回は、いわしの出来上がりが一枚一枚がピンとまっすぐに整うよう、コンベクションオーブンで調理します。オーブンの皿にいわしを並べ、上から油を少量かけて焼きあげていく調理法にしました。

◎使用物資について

令和2年3、5、6、7月分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 さけフレーク  
 5月の献立から きびなごフライ・ベーコン  
 6月の献立から かつお・いわし・さば・割り干しだいこん  
 7月の献立から あじフィレ・ナン・冷凍パインアップル

## 作ってみませんか

## だいずとじゃこの炒り煮

材料	分量g(4人)
だいず(水煮)	52g
ちりめんじゃこ	12g
炒りごま(白)	大さじ1と1/2
油	0.4g
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
水	4g

### 作り方

- 1 ちりめんじゃこを熱湯に通し、すぐに弱火でから炒りする。
- 2 鍋に油を熱し、だいずを炒め調味料と水を加える。
- 3 調味料が煮詰まったら、ちりめんじゃこを入れ混ぜ合わせる。
- 4 ごまを入れ仕上げる。

\*給食では通常、乾物だいずを当日洗い、1時間30分程コトコトゆで調理していますが、献立によって水煮だいずを使用する場合があります。今回は水煮だいずを使用しています。

◎よこはま学校食育財団ホームページ「食育の広場学校編」にも献立のレシピが掲載されています。2020年9月28日の「豚肉の生姜焼き」は、本校で調理された写真や調理過程もアップされていますので是非ご覧ください。