



給食だより 11月

令和8年10月30日

横浜市立箕輪小学校

校長 村越 直之

学校栄養職員 浅見 翔子

朝晩の冷え込みに晩秋の気配が深まる頃となりました。給食では、さつまいもやさといも、柿など旬の食材が多く登場し秋の訪れを感じます。旬の食材は、栄養価が高く安価で購入できます。そして何よりその食材が一番おいしい時期ですので、ぜひご家庭でも味わってみてください。

11月は「地産地消月間」です！



★地産地消とは

自分たちの地域でとれたものをその地域で消費しようという考え方です。

横浜市では11月を「地産地消月間」として、その考えを広く進める活動をしています。箕輪小学校では、箕輪町でとれたお米や大倉山の梅林でとれた梅でつくった梅酒、JA 横浜から港北区内産のこまつな・だいこんを購入し、給食で取り入れます。

★地産地消のメリット

- 農産物を運ぶ距離が短くなり、二酸化炭素の排出量削減につながる
- 新鮮・安全で旬の味覚を味わえる
- 生産者の顔が見え、安心・安全
- 生産者と消費者のコミュニケーションが生まれ、地域を元気にする

★箕輪町のお米を給食室で炊飯します！

おいしい新米の季節になりました！今年も、小嶋さんが育ててくれたお米を使用し、給食室で炊飯します。生産者の小嶋さんが大切に育ててくれたお米の美味しさを、子どもたちに味わってほしいと思います。また、食べ物を大切に、感謝して食べてほしいと思います。



お米の生産者 小嶋さん
箕輪町でお米や野菜を育てています。

箕輪町のお米の種類は、「はるみ」です。キヌヒカリとコシヒカリを交配し、神奈川県湘南でうまれました。名前の由来は、育成地の湘南地域の「晴れた海」に由来しています。

「はるみ」は、粒が大きくふっくらとしたためです。おいしさの特徴は、ツヤがあり甘み、粘りが強いところです。

<実施日>

- ★11月16日（月） 6年生
- ★11月17日（火） 4年生
- ★11月18日（水） 3年生
- ★11月24日（火） 5年生
- ★11月25日（水） 1年生・11組～16組
- ★11月27日（金） 2年生・17組～20組



給食室では、スチームコンベクションオープンを使って炊飯します。お茶碗がピカピカになるように、ご家庭でも声をかけていただければと思います。



角屋商事の飯山さん

今年も箕輪小学校にお米を届けてくれます！

★港北区ランチの取り組み

港北区では、子どもたちが地域の食材に親しむことで、食への興味・関心を高めていくことを目的に、区内でとれた食材を使った献立「**港北区ランチ**」を考えました。

箕輪小学校では地産地消月間にあわせ2日間実施します。

①11月 12日（木）

白身魚の梅酒ソース

こまつなのふりかけ

みそ汁

大倉山の梅林でとれた梅でつくった「梅酒」を使用します。

区内産のこまつな使用予定



区内産のだいこん使用予定



大倉山の梅



港北区
ミズキー

12 むぎごはん 牛乳 白身魚の梅酒ソース みそ汁 こまつなふりかけ

●白身魚の梅酒ソース		●みそ汁	
たら（角）	45	油揚げ	3
凍り豆腐	5	だいこん	25
でんぶ	2.5	たまねぎ	15
米粉	2.5	にんじん	5
米油	5	淡色辛みそ	5
ねぎ	8	赤色辛みそ	2
しょうゆ	3.5	削り節・水	110
砂糖	3		
酢	3		
梅酒	5		
水	6		
●こまつなふりかけ			
こまつな	10		
ちりめんじゃこ	2		
炒りごま（白）	1		
ごま油	0.8		
しょうゆ	1.2		
みりん	0.6		

エネルギー601kcal たん白質 26.5g

② 11月 13日（金）

港北こまつな丼の具

「野菜レストランさいとう」の
齊藤シェフ に監修していただいたメニューです。
区内産のこまつな使用予定です。



13

むぎごはん 牛乳
港北こまつな丼の具
すまし汁 かき

●港北こまつな丼の具

鶏肉	45
キャベツ	25
たまねぎ	20
こまつな	15
ねぎ	10
にんじん	6
にんにく	0.2
油	0.7
うすくちしょうゆ	3.8
砂糖	0.5
塩	0.4
でんぷん	2
だし昆布	0.2
水	5

●すまし汁

木綿豆腐	15
うずら卵	17
ねぎ	10
わかめ	1
しょうゆ	1
酒	1
塩	0.6
削り節・昆布・水	110

●かき(1/6 個)

エネルギー595kcal たん白質 27.7g

試作の様子

「野菜は大きめに切ったほうがいいですね」
などアドバイスをいただきました。

★ 11月の給食目標



きょうりょく じゅんぴ かたづ
協力して準備や片付けをしよう

じゅんぴやかたづけは
ひとりではできないよ。
きょうりょくしよう！

★ 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。

（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
白身魚の梅酒ソース・こまつなのふりかけ・港北こまつな丼の具）



○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。

（さば・さけ・ごぼう・だいこん・ねぎ・キャベツ・こまつな・にんじん・さといも・
ほうれんそう・はくさい・さつまいも・しめじ・えのきたけ・かき・りんご・みかん）

○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。

11日（水） 横浜野菜たっぷり豆乳豚汁



横浜市産のだいこんを使用する
予定です。

