

かつこう

8,9月号

令和8年8月27日

横浜市立奈良小学校

校長 岡村 眞

学校栄養職員

家庭数

食育だより

夏休みが明け、学校生活が始まりました。どんな夏休みを過ごしましたか。

長い休みになると生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをして、三食しっかり食べて、少しずつ生活リズムを整えていきましょう。

9月の給食の特徴は・・・

◆旬の食品を取り入れました。

かつお・なす・ピーマン・ぶどう・なし（三澤総合農場さんの浜なしを提供予定）

◆敬老の日にちなみ、日本型食生活のよさを伝える献立を取り入れました。

ごはん・煮魚・磯香あえ・豚汁

◆十五夜（9/25）にちなんだ献立として、「月見汁」を取り入れました。

◆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。

秋なすカレー・ビビンバ・麻婆豆腐・回鍋肉・肉そばろ・ツナそばろ・タコライス
の具
カレーピラフの具

◆新献立として「米粉のコーンチャウダー」を取り入れました。

独自献立のお知らせ

8月31日（月）

ごはん・牛乳・ドライカレー・バターナッツかぼちゃのスープ・ヨーグルトです。※バターナッツはかぼちゃです

近隣の三澤農場でとれたバターナッツという、ひょうたんの形をしたかぼちゃを使用します。



8/31		ごはん 牛乳 ドライカレー 三澤さんのバターナッツかぼちゃのスープ ヨーグルト	
●ドライカレー		●バターナッツかぼちゃのスープ	
豚ひき肉	25	ベーコン	4.5
乾燥大豆（粒状）	3	かぼちゃ	35
たまねぎ	45	たまねぎ	30
トマト	15	にんじん	9
にんじん	10	スイートコーン	4
セロリ	3	パセリ	0.2
にんにく	0.3	米白絞油	0.7
米白絞油	0.7	牛乳	28
米粉	1	豆乳	17
カレー粉	0.5	脱脂粉乳	2
トマトケチャップ	6	食塩	0.7
中濃ソース	3	こしょう	0.01
食塩	0.75	チキンブイヨン	15
こしょう	0.02	水	30
ワイン（赤）	2		
クミンパウダー	0.01	●ヨーグルト	
			70
エネルギー648Kcal たんぱく質25.8g 脂質17.3g			

9月2日（水）

「なし」を三澤農場でとれた「浜なし」に変更します。



浜なしはスーパーなどでは

ほとんど買えません。

収穫してすぐの新鮮な浜なしをお楽しみに！

給食は8月31日から始まります。給食の帽子・マスク・ナプキンなど、忘れ物のないようお願いします。

また、白衣は殺菌の為にも必ずアイロンをかけてください。ご協力、よろしくお願いします。

給食試食会を実施しました

少し前になりますが、学校給食を正しく理解してもらうとともに、学校と家庭が連携し児童の食育を協力して進めていくための機会にすることを旨として、PTA主催「給食試食会」を実施しました。

栄養士からは、学校給食のねらいや、横浜市の学校給食の仕組み、奈良小学校の給食（献立の紹介や給食室の様子）や食育の取組についてお話させていただきました。聞きながら聞いてくださる様子に、保護者の皆様の「食」に対する関心の高さを感じました。

給食試食会の再開・運営にご尽力くださいましたPTA役員の皆様、ご参加くださいました保護者の皆様、ありがとうございました。

学校給食について

調理の様子

和風だし かつお節や昆布を煮干してとる



重たい食缶を4階まで運び、自分たちで配膳すること、配膳の流れやルールを知り、感心したという保護者の方もいらっしゃいました。ご家庭での話題が増え、楽しく会話できたという感想もいただきました。給食の話題がご家庭でも出ると嬉しいです。

学校給食について

調理の様子

割卵 1つずつ、異物がないか確認して割り、ざるでこす



次年度もぜひ
ご参加ください！



栄養士からは、
写真を交えたスライドを使って
話をしました。



この日の献立は、【はいがごはん・牛乳・ツナそぼろ・じゃがいもの炒め物・けんちん汁】でした。
献立のねらいや、だしの活用についても栄養士から説明させていただきました。