

食育だより

令和８年度　第４号
横浜市立西が岡小学校
校　　長　元田　光二
栄養職員　福宮　美加

運動会も終わり、校内が落ち着いてきたように感じられます。急に気温が下がり、校内の木々の色づきも進みました。この時期は、魚・野菜・果物など多くの食材が旬を迎えます。旬をうまく取り入れ、秋の味覚を存分に味わってください。



◆◆◆◆◆　11月献立変更のお知らせ　◆◆◆◆◆

４日、５日、14日に学校独自献立を実施します。16日は代休です。

11月4日　まるパン　牛乳　コロッケ
さつまいもたっぷりミネストローネ　ミックスフルーツ

●コロッケ		●ミックスフルーツ	
コロッケ	80	パイン（缶）	25
揚げ油（米油）	0.5	黄桃（缶）	20
中濃ソース	1.5	ぶどう（缶）	15
ウスターソース	1.5	ウスターソース	1.5
		塩	15
●さつまいもたっぷりミネストローネ			
ベーコン	3	にんにく	0.2
たいず（水煮）	10	オリーブ油	0.5
さつまいも	20	粉チーズ	1
たまねぎ	25	塩	0.75
キャベツ	15	黒こしょう	0.02
トマト（缶）	15	チキンブイヨン	20
にんじん	10	水	70
パセリ	0.3		

エネルギー607kcal　たんぱく質21.7g　脂質24.3ｇ

４日　９月７日が休校になり、その日に実施予定だった献立を実施します。
前号の食育便りでもお知らせをしていましたが、昨年度のはま菜ちゃん料理コンクールの受賞献立となります。

５日　泉区制40周年記念献立を実施します。泉区は今年区制40周年を迎えます。11月３日に記念式典を開催することをうけ、お祝い給食を考えました。はまポークや泉区産の野菜を取り入れた給食です。泉区のマスコット「いっずん」がデザインされている焼きのりもつけます。給食を通してお祝いしたいと思います。

11月5日　**泉区制40周年祝**　ごはん　牛乳　いっずん焼きのり
はまポークと切干し大根の煮物　泉のめぐみさつま汁

●はまポークと		●泉のめぐみさつま汁	
切干しだいこんの煮物		鶏肉	45
はまポーク	30	油揚げ	0.6
にんじん	15	さつまいも	0.9
こまつな	9	だいこん	1.8
切干しだいこん	6	ねぎ	0.2
炒りごま（白）	2	ごぼう	
米油	0.5	こんにゃく	10
しょうゆ	3.8	淡色辛みそ	20
砂糖	1.5	赤色辛みそ	20
みりん	1	削り節・水	10
水	5	●いっずん焼きのり	
		やきのり（12裁5切）	1.3

エネルギー601kcal　たんぱく質24.9g　脂質17.3ｇ

11月14日（土）　**地域防災訓練**　ごはん　牛乳　焼きのり
こまツナごはんの具　豚汁

●こまツナごはんの具		●豚汁	
まぐろ油漬（フレーク）	20	木綿豆腐	15
まぐろ水煮（フレーク）	10	豚肉	10
こまつな	10	きざみ油揚げ	3
にんじん	8	さつまいも	10
ちりめんじゃこ	2.5	だいこん	15
米油	0.7	にんじん	5
しょうゆ	2	ねぎ	8
塩	0.2	ごぼう	5
酒	0.9	淡色辛みそ	6
●やきのり		赤色辛みそ	2
やきのり（全形）	3	削り節・水	105
		やきのり（12裁5切）	1.3

エネルギー607kcal　たんぱく質26.5g　脂質18.1ｇ

14日　地域防災訓練で登校日（給食あり）です。給食でも防災訓練を意識し、自分でおにぎりを作ります。主菜はおにぎりの具とし、副菜は炊き出しでよく出される具がたくさん入った豚汁としました。

16日　代休です。

◆◆◆◆◆　給食の献立レシピの紹介◆◆◆◆◆

「子どもから給食がおいしかったから作ってとリクエストされますが、作り方をどこかで紹介していませんか？」という問い合わせをいただくことがあります。

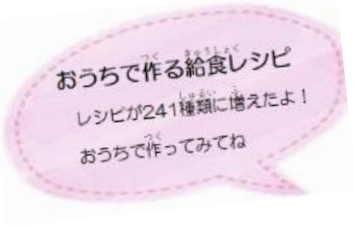
食育だよりの最後に紹介している「よこはま学校食育財団」のホームページに作り方を紹介しています。食育財団の担当者から QR コード付きのチラシをいただいたので、紹介させていただきます。

ぜひ作られた料理の写真も投稿もお願いいたします。

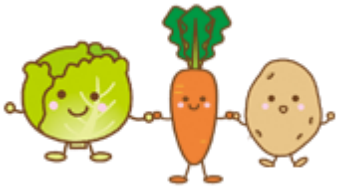
11 月は地産地消月間です。その土地でとれたものを、その土地で消費することで、輸送伴う環境負荷の削減に貢献することができます。

ホームページ　**食育ひろば**

作ってみよう！給食の献立(料理編)では、給食の作り方を紹介しています。



作った料理の写真を撮ったら・・・
おうち給食はじめました　への投稿をお待ちしています。



(公益財団法人)よこはま学校食育財団
〒231-0015　横浜市中区尾上町一丁目六

◆◆◆◆◆ ノロウイルスによる食中毒を予防しましょう ◆◆◆◆◆

冬に多く発生する食中毒の原因は、ノロウイルスによるものが多いです。ノロウイルスは、手や食べ物を通して体の中に入り、おう吐や下痢などの症状が現れます。ノロウイルスは感染症ですが食中毒にもつながりますので、学校でおう吐があった場合は次亜塩素酸ナトリウムでの消毒など徹底した対応を行います。お子さんや家族に感染性胃腸炎の疑いがある時は給食当番をさせないために学校へ連絡をいただけるよう、ご協力お願いいたします。

○よこはま学校食育財団 横浜市の学校給食に関する様々な情報を提供しています。アレルギー・食材・給食レシピ・料理教室など http://www.ygs.or.jp/	○食べものアイランド 横浜市の栄養教諭・学校栄養職員が作成している子ども向けコンテンツです。野菜や果物の花の写真や給食レシピ、食べものクイズなど http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/kenkyu/es-eiyo/	○株式会社サンユー 本校の調理を担当している会社です。 https://sanyu-fs.co.jp/