

# 給食だより

平成27年10月14日  
横浜市立西が岡小学校  
校長 山本 朝彦

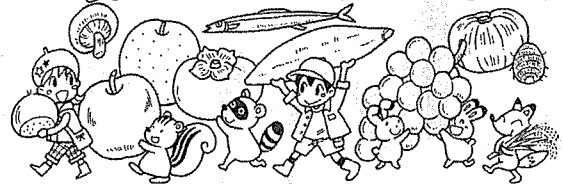
今年も銀杏が実りました。店先にも秋の味覚、旬の食べものがたくさん出回っています。子どもたちも給食で「食欲の秋」を楽しんでいます。スポーツの秋でもあります。しっかり食べて元気に運動しましょう。

## 10月の給食目標

「上手なすごし方を工夫しよう」

- 配膳中は静かに待ちましょう。
- 食事がすんだら、静かに休むようにしましょう。

## 実りの秋に感謝しよう



## 今月の献立について

- 旬の食品を積極的に取り入れました。  
さつまいも、栗、鮭、里芋、りんご、さんま
- 10月31日(土)の学校公開デーは給食も実施します。献立と材料は以下のとおりです。

31

### 肉うどん、牛乳、 大学いも、みかん

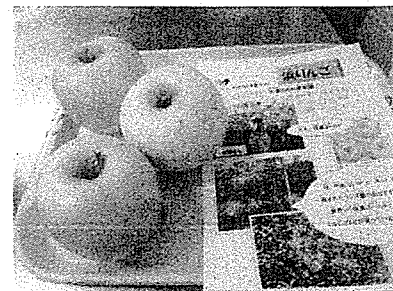
|           |      |        |     |
|-----------|------|--------|-----|
| ● 肉うどん    |      | ● 大学いも |     |
| 豚肉        | 40   | さつまいも  | 80  |
| しょうが      | 0.3  | 揚げ油    |     |
| 米油        | 0.5  | ごま(黒)  | 1   |
| しょうゆ      | 2    | しょうゆ   | 0.8 |
| みりん       | 1    | 砂糖     | 8   |
| 砂糖        | 1.5  | 水      | 8   |
| ● うどん(冷凍) |      | ● みかん  |     |
| うどん(冷凍)   | 90   |        |     |
| 油揚げ       | 8    |        |     |
| かまぼこ      | 10   |        |     |
| にんじん      | 10   |        |     |
| ねぎ        | 10   |        |     |
| こまつな      | 8    |        |     |
| ゆず        | 1    |        |     |
| しょうゆ      | 6    |        |     |
| みりん       | 2    |        |     |
| 食塩        | 1    |        |     |
| 七味唐辛子     | 0.01 |        |     |
| 削り節・水     | 110  |        |     |

肉うどんはゆずの香りがアクセントになっています。ゆずは学校に植えられているものを使用します。

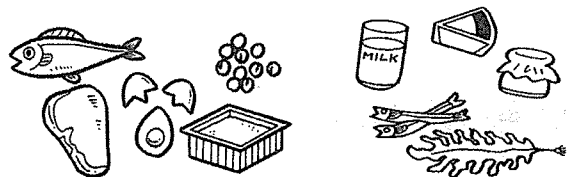


- 泉区にある果樹園では9月のなし・ぶどうに続き、りんごや柿が収穫されています。

和泉町の矢澤さんの農園では、りんごが栽培されています。横浜でとれるりんごは「浜りんご」と呼ばれます。品種は複数ありますが、この時期は「しなのゴールド」がとれています。2日の給食に使用しました。酸味が程よく、味わいのあるりんごでした。



- 市内産の食材を使用しています。  
さつまいも、こまつな、キャベツ、だいこんはJA横浜から届けてもらいます。



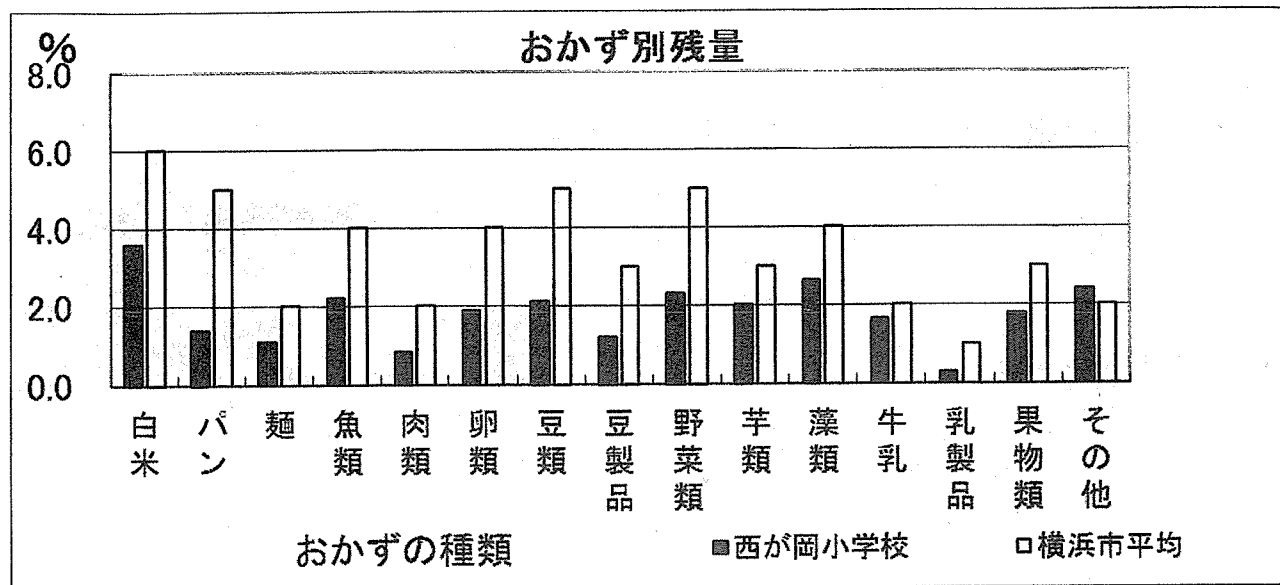
赤のたべもの

- 今月は「赤のたべものを知ろう」をテーマにして毎日の献立から赤のたべものをさがしています。

## 残さずに食べていますか？

6月の給食だよりで本校の食材別の残量をお知らせしました。今回は平成26年度の全市の給食の残量調査の結果が出ましたので本校の残食量と比較してみました。本校は市の平均よりもよく食べていることがわかりました。

### おかず別の残食率



毎日の給食を作る調理員、栄養士にとって、とてもうれしい結果でした。食べ物を大切にして残さないようにできるということは、子どもたちの心も育っているのではないかと思います。

## 「我が家の自慢料理」をご紹介します。

7月に募集しました「我が家の自慢料理」に5名の方からご紹介がありました。神奈川県産の食材を使用した料理です。紙面の都合により順に掲載させていただきます。

高塚さん(5年生保護者)

### にんじんしりしり (沖縄の家庭料理)

材料 (4人分)

|          |      |
|----------|------|
| にんじん     | 1本   |
| ツナ缶      | 1缶   |
| 塩・こしょう   | 少々   |
| しょうゆ     | 小さじ1 |
| 昆布だし(顆粒) | 小さじ1 |
| 卵        | 2個   |

《 作り方 》

- ① にんじんをせん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、にんじんを炒め、油をきったツナ缶を入れて調味料を入れる。
- ③ 溶き卵を入れて炒め合わせる。

☆料理について

にんじんの甘みが感じられ、バクバク食べてしまいます。野菜の苦手な娘も大好きです。

## 給食の運搬訓練をしています。

10月13日(火)～23日(金)まで、給食の運搬訓練をしています。通常は各階まで調理員がワゴンで運びますが、この期間は各学級が給食室まで取りに行きます。保護者の方も12時15分～13時15分までの階段の使用は赤階段のみになります。ご協力ください。