



令和4年11月1日  
横浜市立下田小学校

## 11月の献立について

☆は下田小学校独自のおしらせです

- ・地産地消にちなんだ献立を多く取り入れました。  
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。→はま菜ちゃん肉団子スープ（ごま入り肉団子）  
神奈川県の郷土料理を取り入れました。→けんちん汁
  - ・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。  
→さけ、さば、ほっけ、スマルト、さつまいも、さといも、えのきたけ、しめじ、キャベツ、こまつな、だいこん、はくさい、ブロッコリー、かぶ、栗、かき、みかん、りんご
- ☆10日（木）の下田小の給食は地産地消デーです。港北区内産のこまつな、だいこんを使用し、湘南ゴールドゼリーを追加します。（湘南ゴールドは、神奈川県で作られている柑橘類です。）
- ☆16日（水）に港北区ランチ第一弾を実施します。献立をごはん、牛乳、豚肉の梅酒煮（はまポーク、大倉山産の梅から作った梅酒を使用）、みそ汁（港北区産のこまつな、だいこんを使用）、のりのつくだにに変更します。
- ☆30日（水）に港北区ランチ第二弾を実施します。魚のカレー揚げを白身魚の梅酒みぞれあんかけ（大倉山産の梅から作った梅酒、港北区産のだいこんを使用）に変更します。

<b>10</b>	麦ごはん 牛乳 肉そぼろ ごまじょうゆあえ のっぺい汁 湘南ゴールドゼリー
●肉そぼろ	●のっぺい汁
豚肉（ひき） 35	鶏肉 10
乾燥大豆（粒状） 3.5	さといも 15
にんじん 15	だいこん 20
しょうが 0.5	ねぎ 10
しょうゆ 4	にんじん 8
砂糖（上白） 2	しめじ 5
みりん 1	しょうゆ 3
酒 1	食塩 0.4
	でんぷん 1
●ごまじょうゆあえ	削り節（薄） 1.5
もやし 45	水 110
こまつな 9	
炒りごま（白） 3	●湘南ゴールドゼリー
しょうゆ 1.2	ぶどう糖、水あめ、砂糖、湘南
食塩 0.2	ゴールド果汁、果糖、水、グル化
	剤、加工デンプン、香料、酸味
	料、着色料
エネルギー 636kcal たん白質 16.6g	

<b>16</b>	ごはん 牛乳 豚肉の梅酒煮 みそ汁 のりのつくだ煮
●豚肉の梅酒煮	●みそ汁
豚肉 55	油揚げ 4
うずら卵 18	だいこん 20
たまねぎ 50	こまつな 8
しめじ 8	淡色辛みそ 5.5
しょうゆ 5	赤色辛みそ 1.5
梅酒 5	削り節（薄） 1.5
砂糖（上白） 1	水 110
食塩 0.2	
でんぷん 3	
水 3	
●のりのつくだ煮	
ぎざみのり 1.5	
しょうゆ 2.2	
砂糖（上白） 0.1	
みりん 2.5	
削り節（薄） 0.20	
水 15	
エネルギー 645kcal たん白質 19.9g	

<b>30</b>	麦ごはん 牛乳 ひじきごはんの具 呉汁 白身魚の梅酒みぞれあんかけ
●ひじきごはんの具	だいこん 10
油揚げ 5	しょうゆ 2.5
凍り豆腐（細） 3	砂糖（上白） 2
にんじん 10	穀物酢 3
ひじき 2	梅酒 5
炒りごま（白） 2	水 4
米白絞油 0.5	
しょうゆ 3	●呉汁
米白絞油（上白） 1.3	だいず（水煮） 22
みりん 0.5	油揚げ 5
削り節（薄） 0.3	だいこん 20
水 10	ねぎ 10
	にんじん 5
●白身魚の梅酒みぞれあんかけ	ごぼう 8
メルルーサ（角） 40	淡色辛みそ 6
凍り豆腐 5	赤色辛みそ 2
でんぷん 5	削り節（薄） 1.5
米白絞油 5	水 110
エネルギー 675kcal たん白質 23.6g	

☆学校で、1学年ずつ青葉区産の白米を自校炊飯します。  
11月1日（火）・・・3年生  
11月14日（月）・・・4年生  
→普段は外部の業者に炊飯を委託していますが、JA 横浜から青葉区産の米を購入し給食室の釜で炊飯したご飯を提供します。5～6年生は、12月以降に順次提供します。  
☆小松菜とだいこんは、一か月を通して港北区産、横浜市産のものを使用します。  
（天候等により使用できない場合があります）

その他の食材産地・アレルギー情報等は、よこはま学校食育財団 HP (<https://ygs.or.jp/>) からご確認ください。

# 港北区ランチについて



## <港北区ランチとは？>

港北区の栄養士（港北区栄養教諭・学校栄養職員研究会）が考えた給食献立です。港北区の地域産物を給食に取り入れることで、子どもたちが地域の食材に親しみ、食への興味・関心を高めることを目的としています。

## <下田小学校の港北区ランチ提供予定>

- ・第一弾：11/16（水）豚肉の梅酒煮（はまポーク、大倉山産の梅から作った梅酒を使用）、みそ汁（港北区産のこまつな、だいこんを使用）
- ・第二弾：11/30（水）白身魚の梅酒みぞれあんかけ（大倉山産の梅から作った梅酒、港北区産のだいこんを使用）

## <ほかにもこんなメニューがあります！>

港北こまつな丼、だいこんのすりながし、梅酒かん、こまつなのふりかけ



## 11月は地産地消月間です

「地産地消」とは、地域で生産されたものをその地域で消費することをいいます。

- ☆とれたての新鮮な食材が食べられる
- ☆食材の運送距離が短いため環境に優しく低コスト
- ☆生産者の顔がみえて安心安全などのメリットがあります。

給食でも、横浜市内や港北区内でとれた食材を積極的に使用しています。



## 塩のはなし -おやつについて-

### 市販のスナック類には…

市販品のスナック菓子等には塩分が多く含まれており、減塩の観点から食べる頻度、食べる量の調節が大切になります。スナック菓子の包装には栄養成分表示があり、食塩相当量の記載もあります。大袋のスナックは塩分量が多く見えますが、1回に食べる量を調整すると小袋のスナック菓子より少なくすることもできます。

### 塩分を多く摂りすぎたなと思ったら…

塩分を摂りすぎないようにおやつの内容を工夫するとよいです。例えばフルーツや芋などをおやつとして取り入れると良いでしょう。旬の食材はおいしく栄養価も高くおすすめです。

今の時期ですと柿・さつまいも・里芋などがおすすめです。

里芋の下処理は面倒なイメージがありますが、洗った後に一周ぐるっと包丁を入れて水を振りラップをしてレンジで加熱。竹串をさして柔らかければ、熱いうちにふきんなどでくるむと、つるんと皮をむくことができます。

