

しょくいく 食育だより



2026年8月31日
横浜市立新石川小学校
食育部

9月の給食 ～残暑にまけない献立～

○旬の食品を取り入れました。



なす



ピーマン



かつお



なし



ぶどう



横浜市食育キャラクター
バランスイーナ

給食は
9月1日(火)から
始まります。

☆給食セットの準備をしましょう。
☆白衣を家で保管していた人は、
学校にもっていくのを忘れずに！

○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 ・ いそか 磯香あえ ・ 豚汁)



主食



○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。

月見は、だんごやさといもなどを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。十五夜と十三夜の年2回あって、両方見るのが習わしとなっています。今年は、十五夜は10月6日、十三夜は11月2日。美しい月が楽しめるといいですね。



○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。

(ビビンバ・秋ナスカレー・麻婆豆腐・回鍋肉・肉そぼろ・ツナそぼろ・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(9月7日実施予定)。

○9月の**本校の独自献立**は下記のとおりです。(「学校給食基準献立予定表」から変更しています)

9月10日(木)

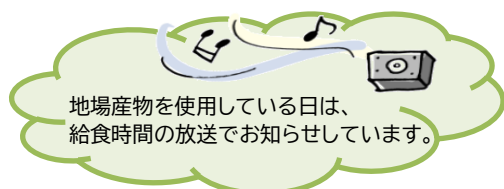
変更 「にんじんごはんの具」→「**にんじんの炒め煮**」に変更します。

新献立になります。油揚げがうまみをだします。



○新石川小の**地産地消**！

・JA 横浜のご協力のもと、市内産野菜を取り入れます。
こまつな・なす・ピーマンを1ヶ月通して取り入れます。



10		ごはん	ぎゅうにゅう
		にんじんのいために	ちくわのいそべあげ みそしる
●にんじんの炒め煮		油揚げ	5
		にんじん	30
		ごま油	0.5
		ごま(白)	2
		しょうゆ	1.2
		酢	1
		砂糖	0.5
●ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	50
		青のり	0.2
		小麦粉	6
		でんぷん	1
		塩	0.01
		水	7.5
		揚げ油(米油)	
●みそ汁		油揚げ	3
		じゃがいも	20
		ねぎ	9
		こまつな	9
		淡色辛みそ	5.5
		赤色辛みそ	1.5
		削り節・水	110
新小オリジナルメニュー			
エネルギー		615kcal	たんぱく質 22.5g 脂質 19.3g

9月給食もお楽しみに！

