

しよくいく 食育だより 9月号



令和4年9月7日
横浜市立新鶴見小学校
校長 佐藤 朗子
栄養教諭 金子 亮子

長い夏休みが終わりました。みなさん、学校がある日の生活リズムに戻ることができていますでしょうか。まだまだ暑いですが、朝晩の空気から少しずつ秋が近づいてきていることを感じます。引き続き熱中症に気を付けながら、水分補給、栄養バランスのよい食事与健康に過ごしましょう。

くだものおいしい季節です



今年の十五夜は9月29日(金)です。月は見えるかな。



献立について

9月の献立の特色を紹介します。

- 旬の食品を使った献立・・・なす(5日マーボーなす)・なし(6日)
 - さば(19日煮魚)・さつまいも(25日さつまいも汁)・かつお(29日かつおのごまみそあえ)
- 十五夜にちなんだ献立・・・お月見ゼリー(22日)・月見汁(27日)
- 残暑が厳しいので主食が食べやすい献立・・・豚丼の具(4日)・いわしのかば焼き(26日)
 - ビビンバ(28日)
- ミネラルが豊富な海そうを使った料理・・・栄養満点丼の具(8日)・海そうサラダ(12日)・磯香あえ(19日)
- はま菜ちゃん料理コンクール受賞の献立・・・はま菜ちゃん甘みそ炒め(14日)・チリコン大根(22日)

自校炊飯

米飯の日に2学年ずつ、学校でご飯を炊きます。スチームコンベクションオーブンを使います。

- 5日(火) 5・6年「はいがごはん」 7日(木) 1・2年「はいがごはん」
- 12日(火) 7組(基準献立の麦ごはんから変更)「ごはん」
- 14日(木) 3・4年「ごはん」

献立変更

令和4年度ははま菜ちゃん料理コンクールで入賞した「チリコン大根」を取り入れます。鶴見区内の小学生が給食のチリコンカンヒントに考えた料理です。新鶴見小の子どもたちの意見をたくさん聞いて、よりおいしく改善し、横浜市の基準献立に取り入れようと考えています。22日の献立変更にもなって、「海藻サラダ」は12日に実施します。

9/12	麦ごはん 牛乳
	肉じゃが 海藻サラダ
	ふりかけ
●海藻サラダの材料は基準献立表の9/22(金)の欄をご覧ください。	

9/22	はいがパン 牛乳		
	チリコン大根		
	じゃがいものソテー お月見ゼリー		
●チリコン大根		●じゃがいものソテー	
豚ひき肉	25	じゃがいも	50
だいた(水煮)	20	しらたき	20
ミックスピーンズ(冷凍)	15	米白絞油	0.5
たまねぎ	40	しょうゆ	0.3
だいこん	35	塩・こしょう	0.7・0.02
トマト缶(カット)	35		
にんにく	0.3	●お月見ゼリー	
マカロニ(シェル)	5	果糖ぶどう糖液糖、ぶどう糖、砂糖、果糖、デキストリン、みかん果汁(還元)、ブルーベリー果汁(還元)、寒天、加工デンプン、乳酸Ca、ゲル化剤(増粘多糖類、アルギン酸Na)、酸味料、香料、着色料(クチナシ、紅麴)、クエン酸鉄Na	
米白絞油	0.7		
トマトケチャップ	5		
中濃ソース	2		
しょうゆ	1		
塩・こしょう	0.7・0.02		
水			

保護者の皆さま、お忙しい中、「夏休みけんこうカード」へのご協力ありがとうございました。

