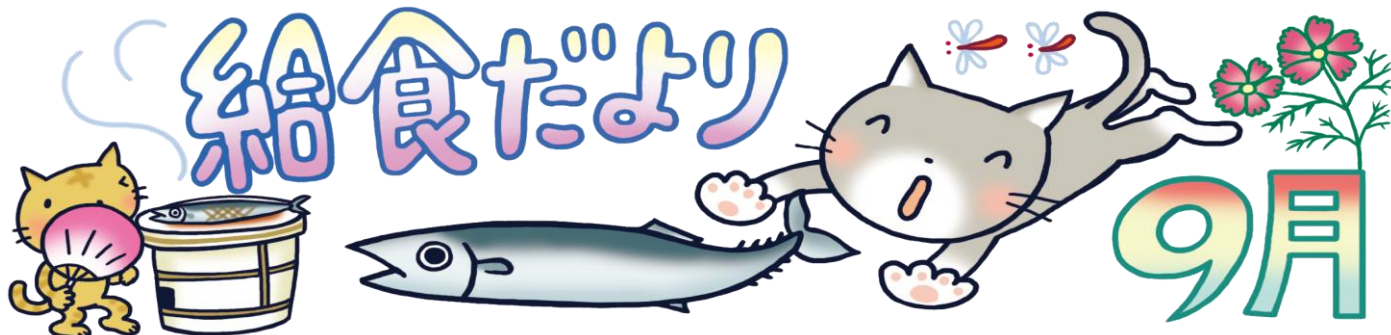


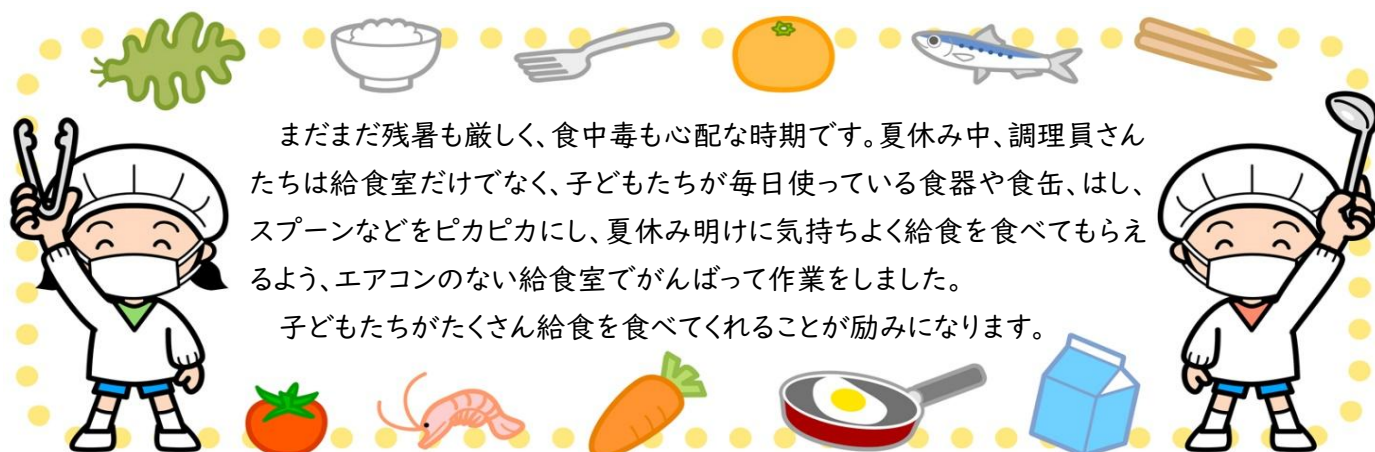


夏休みが終わりました。まだまだ暑い日が続き、秋の訪れが待ち遠しい毎日です。これからは朝晩の気温の変化も大きくなってきます。横浜では、インフルエンザの流行もみられるようです。体調管理には気をつけましょう。また、早寝早起きの生活リズムをととのえ、朝食をしっかり食べて元気に登校できるよう、ご家庭でのご支援をお願いいたします。

今月の給食

- 旬の食品を取り入れました。(かつお・なす・ピーマン・なし)
- 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・磯香あえ・豚汁)
- 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。
- 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。
(秋なすカレー・ビビンバ・麻婆豆腐・回鍋肉・肉そばろ・ツナそばろ・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。
- 本校独自献立として次のものを予定しています。

	基準献立	独自献立	
8/31 (月)	なし	ごはん、牛乳 サンマー丼の具、わかめスープ 青みかんゼリー	金沢区永島農園で栽培された「きくらげ」をサンマー丼の具に、柴シーサイドファームで栽培された「青みかん」の果汁をゼリーに使用します。
16日 (水)	チーズパン、牛乳 チリコンカン、わかめサラダ フローズンヨーグルト	チーズパン、牛乳 チリコンカン、わかめサラダ おみかん風味 フローズンヨーグルト	金沢区柴シーサイドファームで栽培された「青みかん」の果汁をサラダの甘酢に使用します。
30日 (水)	ごはん、牛乳 煮魚、磯香あえ、豚汁	ふりかけを追加	ちりめんじゃこ、ごま、干し赤しそでふりかけを作ります。



まだまだ残暑も厳しく、食中毒も心配な時期です。夏休み中、調理員さんたちは給食室だけでなく、子どもたちが毎日使っている食器や食缶、はし、スプーンなどをピカピカにし、夏休み明けに気持ちよく給食を食べてもらえるよう、エアコンのない給食室でがんばって作業をしました。

子どもたちがたくさん給食を食べてくれることが励みになります。



きゅうしょくしつのでいいぞうこに、はいつています

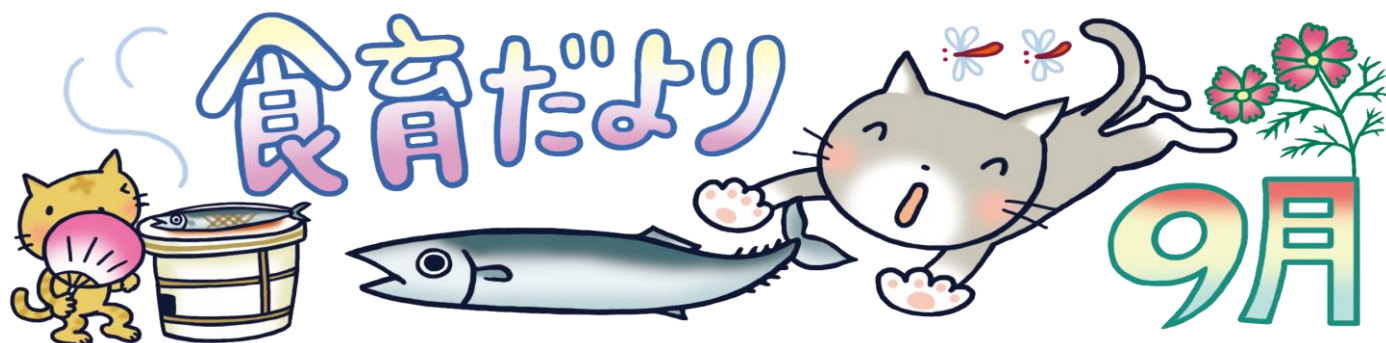


よこはま そだ やさい つか よこはま ちよくせつ とど
横浜で育った野菜を使います。JA横浜から直接、届けてもらいます。



ほんこうとくべつ
は、本校特別メニューです。

日	曜日	パン・ごはん	ジャム・チーズ など	きゅうしつ	おおきなおかず	ちいさなおかず		デザート	おしらせ
8/31	月	ごはん 			わかめスープ	サンマーどん のぐ		あおみかん ゼリー	なつやすみあけ、さいしょのメニューは、「かなざわく」でとれたきくらげ、あおみかんをつかったメニューです。
1	火	むぎごはん 			みそしる	ツナそばろ	ぶどうめ		みそしるには、よこはまのでれた「こまつな」をいれます。
2	水	ごはん 			こめこの コーンチャウダー	カレーピラフ のぐ		れいとう パインアップル	なまのパインアップルをれいとうしたデザートです。アレルギーのあるひとはちゅういしましょう。
3	木	ごはん 			マーボーどうふ	ちゅうかあえ			もやし・きゅうりのちゅうかあえです。ごまもいれます。
4	金	ロールパン 			パスタスープ	ツナ ペースト		なし	なしは、しゅんのくだものです。すいぶんがたっぷりて、いまのきせつにぴったりです。
7	月	ごはん 			すましじる	かつおの ごまみそあえ	そくせきづけ		あきのかつおは、「もどりがつお」といって、あぶらがのっています。
8	火	ぶどうパン 			スパゲティ トマトソース	コーンサラダ			たまねぎのドレッシングです。このドレッシングもきゅうしつでつくりまします。
9	水	ごはん 			ちゅうかスープ	ホイコーロー		グレープ ゼリー	ホイコーローには、トウバンジャン・テンメンジャンなどのちようみりょうをつかいます。
10	木	むぎごはん 			はるさめスープ	ビビンバ (にく)	ビビンバ (やさい)		ビビンバは、ごはんに にくとやさいをのせて、よくまぜてからたべまします。
11	金	はいがパン 			カレー ビーンズシチュー	キャベツ サラダ			キャベツサラダには、すこしだけ、くろこしょうをいれて、ふうみをつけています。
14	月	むぎごはん 			にくじゃが	からししょうゆ あえ	だいずとじゃこの いりに		もやしとこまつなを、からししょうゆであえます。からはからくするたためではなく、かおりをよくするためにつかいます。
15	火	はいがごはん 		ブルー はっこう にゅう	あきなすカレー	ごまずあえ			こんげつのカレーは、しゅんの あきなすをいたれたカレーです。
16	水	チーズパン 			チリコンカーン	わかめサラダ あおみかんふうみ		フローズン ヨーグルト	「かなざわく」でとれた あおみかんをいた あまずでサラダをつくりまします。
17	木	むぎごはん 			みそしる	ひじきごはんの ぐ	さかなの からあげ		きびなごにかたくりこ・こめこをまぶして、あぶらであげまします。
18	金	むぎごはん 			つきみじる	にくそばろ	ごまじょうゆ あえ		ことしのじゅうごやは、9/25です。おつきさまをイメージして、しらたまをしるものにいれました。よくかんでたべまします。
21	月	けいろうのひ							
22	火	こくみんのきゅうじつ							
23	水	しゅうぶんのひ							
24	木	ごはん 			みそしる	にんじんごはん のぐ	ちくわの いそべあげ		ちくわに、あおりのがはいったころもをつけて、あぶらであげまします。よくかんでたべまします。
25	金	くろパン 			ホワイトシチュー	ひじきサラダ			キャベツ・コーン・ごまのはいた ひじきサラダです。
28	月	まるパン 			やさいスープ	コロケ		ミックス フルーツ	パイン・もも・ぶどうのかんづめをつかったミックスフルーツです。シロップもがっこうでつくっています。
29	火	ごはん 	チーズ		たまごスープ	タコライスのぐ (にく)	タコライスのぐ (やさい)		ごはんのうえに、にく・やさいをのせて、よくまぜてたべまします。チーズをちぎって、まぜてもいいですよ。
30	水	ごはん 			とんじる	にざかな	いそかあえ		きゅうしつでつくりのふりかけです。ちりめんじゃこ・ごま・ゆかりでつくりまします。



金沢区のこんなところ知っていますか？

永島農園

金沢区内の栄養教諭・
学校栄養職員7名で
見学に行ってきました。

金沢区釜利谷東にあり、500年前から代々続いている農家さん。
米づくり・養鶏・野菜づくり・養豚などを経て、現在は、花や野菜苗の管
理、販売、しいたけ・きくらげの栽培をされています。

持続可能な農業の実践のため、太陽光の自家発電も行ったり、きの
この栽培に使用した菌床をリサイクルして利用したりとさまざまな活動
をされています。



見学に行った8月は、きくらげの栽培の
真っ最中。肉厚でプリプリの生きくらげの
収穫体験をしてきました。

8/31(月)の給食には、サンマー丼の
具に千切りにした生きくらげを使用しま
す。

生きくらげを食べたことのある子どもた
ちがどのくらいいるのか聞いてみたいで
す。

涼しい時期には、しいたけの栽培を行っ
ているそうです。

柴シーサイドファーム

青みかんの摘果体験に
わが子たちを連れて
行ってきました。

金沢区柴町にある農園。半農半漁の方が多く、市民農園
もあります。

土日には直売所が開かれ、季節に合わせて「じゃがいも掘
り」「みかん狩り」などの収穫体験も行われています。

アマンドリーナ

みかん農園では、秋に大きなみかんを実らせるために、
真夏には摘果（間引き）をしています。そして摘果したみか
んは今まで廃棄されていましたが、代表の奥井さんがそれ
を知り、「もったいない!から、おいしい!」への思いから青み
かん商品化プロジェクトを立ち上げた会社です。

青みかンドレッシングをメインに果汁を使った製品も販売
されています。



わが子たちと参加した時は他にも
40人ほどのボランティアさんが集
まり、目標の 500kgを上回る
680kgが収穫できました。

8/31(月)の給食では、この青みかんの果汁を使い、ゼ
リーを給食室で手作りします。

また、9/16(水)には、果汁を入れた甘酢を作り、わかめ
サラダを作る予定です。

真夏の太陽をたっぷり浴びたさわやかな酸味と香りの青
みかんを給食でみんなで味わいます。