

8月

9月



給食だより

令和5年 8月29日
 横浜市立 綱島小学校
 校長 金森孝子
 栄養職員 藤松美帆

夏休みが終わり、学校が始まりました。久しぶりに子どもたちの元気な姿を見ることができ、うれしく思います。給食は8月30日から始まります。引き続き、安心・安全な給食を実施してまいります。まだまだ残暑が厳しく、食欲も落ちやすい時期が続きますので、規則正しい生活リズム（食事・睡眠(休養)・運動)を心がけましょう。日々の積み重ねを大切に、心と体の健康を守っていききたいですね。

こんげつ 今月の

こんだて

◎旬の食品を多く取り入れました。

(なす、ピーマン、さつまいも、さば、かつお、なし)

◎十五夜(9月29日)にちなんだ献立を取り入れました。(月見汁)

◎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、みそ汁)

◎残暑が厳しい時期なので、主食が食べやすい献立を取り入れました。

(ピピンバ、麻婆なす、いわしのかば焼き、豚丼の具、肉そぼろ)

◎はま菜ちゃんコンクール受賞作品を取り入れました。

(はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め)

※食材産地等の情報を「公益財団法人よこはま学校食育財団 (<https://ygs.or.jp/>)」でご確認いただけます。

〇地場産物使用日

・こまつな(横浜市内産) …11、12、13、14、19、20日



・精白米(横浜市内産) …14日(3・4年生、個別級)、19日(2・6年生)、22日(1・5年生)

自校炊飯を実施します

【8月実施予定献立】

8/30	はいがごはん 牛乳 夏野菜カレー 野菜スープ すいか
●夏野菜カレー	●野菜スープ
鶏肉 30	豚肉 20
たまねぎ 45	じゃがいも 20
トマト 10	キャベツ 25
なす 8	たまねぎ 10
ピーマン 5	にんじん 10
米油 0.5	しょうゆ 0.9
トマトケチャップ 2	塩 0.6
ウスターソース 1.1	こしょう 0.02
塩 0.6	豚ガラスープ 15
カレー粉 0.5	水 70
	●すいか 192
エネルギー 599kcal たん白質 26.3g	

8/31	ごはん 牛乳 港北こまつな丼の具 からししょうゆあえ ゼリー
●港北こまつな丼の具	●からししょうゆあえ
鶏肉 30	もやし 40
うずら卵 20	こまつな 9
キャベツ 25	しょうゆ 1.5
たまねぎ 20	からし 0.04
こまつな 15	塩 0.1
ねぎ 10	
にんじん 6	
にんにく 0.2	
米油 0.7	
しょうゆ 2.8	●オレンジゼリー 73
砂糖 0.5	
食塩 0.5	
でんぷん 0.1	
昆布・水 10	
エネルギー 599kcal たん白質 25.0g	

8月30・31日は独自献立を実施します。

30日は、暑さに負けずたくさん食べてほしいという思いから夏野菜カレーを取り入れました。

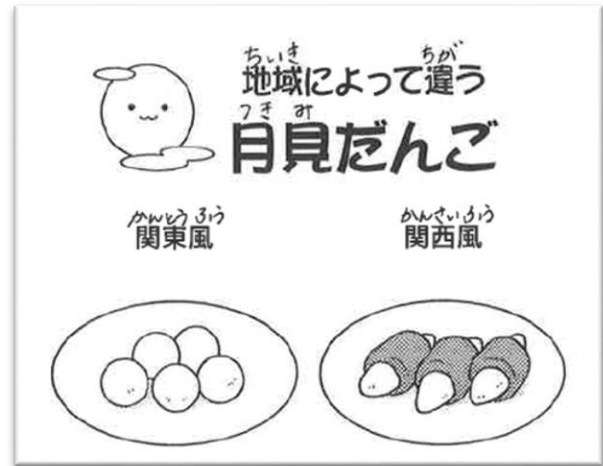
31日は、港北区のこまつなをたくさん使った、こまつな丼の具とからししょうゆあえです。

十五夜に月見団子を食べるのはどうして？

十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれ、秋の真ん中（昔の暦の8月15日）に出る月という意味があります。十五夜の行事は中国から伝わったそうです。日本で月見をするようになったのは平安時代で、満月に見立てて丸くつくった月見団子をお供えします。また、ちょうどお米の収穫の時期も近く、とれたてのお米を団子にして、収穫を祝ったとも伝えられています。

月見の時にお供えする月見団子の形は、地域によって違います。関東風は、お月さまのような丸い形をしています。関西風は、両端をとがらせ、あんこが巻いてあります。

給食では、丸い形の月見団子を使った月見汁を出します。秋の夜空に浮かぶ美しい月と、月見団子を楽しんでみませんか。



～給食室から～

ここは洗浄室です。みなさんが給食を食べ終わった後に、食器類の洗浄をしています。

食器は手洗いをしてから食洗器を使って洗い、最後に熱風保管庫で消毒をしています。



たくさん食べたね♪給食ランキング

7月は夏野菜を使用した献立が中心でした。暑い日が続く、子どもたちの食欲は下がり気味でした。給食室では室温40℃まで上がる日が続く中、子どもたちにたくさん食べてほしいという思いで、一生懸命作りしました。

