

11月



給食だより

令和5年 11月8日
 横浜市立 綱島小学校
 校長 金森 孝子
 栄養職員 藤松 美帆

冷え込みが一段と増し、冬の気配が近づいてきました。空気が乾燥し、また体が冷えることで免疫力が低下するため様々な感染症が流行しやすくなります。健康維持のためには、食事・睡眠（休養）・運動の3つが重要です。

給食でも体を温める食材の活用や献立の組み合わせなどを工夫し、引き続き安心安全でおいしい給食を実施してまいります。

今月の

こんだて

◎地産地消月間にちなんだ献立を取り入れました。

(こまつなとじゃこのふりかけ、けんちん汁)

◎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、ごぼう、だいこん、ねぎ、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、ほうれんそう、さといも、さつまいも、しめじ、えのきたけ、エリンギ、にんじん、かき、りんご、みかん、ラフランス)

◎新献立として「タッカルビ」を取り入れました。

※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 (横浜市産) …2、7、8、16、20、22、27日
- ・だいこん (横浜市産) …8、9、20、22、27日
- ・精白米 (青葉区産) …2日 (3・4年生)、16日 (2・6年生)、17日 (1・5年生)
- ・のり (神奈川県産) …17日



〇11月30日は独自献立で港北区ランチを実施します。

～港北区ランチとは～

港北区ランチは、港北区産の食材を使った給食です。

区内の学校栄養士が子どもたちにもっと区のことを好きになってほしいという思いから、献立を考えました。

区内産のこまつなとだいこん、大倉山公園でとれた梅を使用した梅酒【梅の薫】を取り入れています。(十分な加熱をしてアルコールをとばして提供します。)

11/30

ごはん 牛乳
 白身魚の梅みぞれあえ
 おひたし すまし汁

| | | | |
|-------------|-----|------------|------|
| ●白身魚の梅みぞれあえ | | ●おひたし | |
| メルルーサ | 45 | もやし | 40 |
| 凍り豆腐 | 5 | にんじん | 10 |
| てんぷん | 6 | しょうゆ | 0.9 |
| 揚げ油 (米油) | 6 | 塩 | 0.15 |
| だいこん | 15 | ●すまし汁 | |
| しょうゆ | 3.5 | うずら卵 (缶) | 18 |
| 砂糖 | 3 | ねぎ | 10 |
| 酢 | 3 | こまつな | 9 |
| 梅酒 | 5 | えのきたけ | 5 |
| 水 | 4 | しょうゆ | 0.7 |
| | | 塩 | 0.7 |
| | | 削り節・だし昆布・水 | 120 |

エネルギー 604kcal たん白質 25.6g

11月

は

ち
地

さん
産

ち
地

しょう
消

げっ
月

かん
間

です！

ちさんちしょう 地産地消とは…「その土地でとれた(生産された)ものを、その土地で消費(食べる)」こと！

ちさんちしょう 地産地消のいいところ



- ① とれたての味を味わうことができる！
- ② 生産者の情報を知る(生産者から直接購入する)ことができる！
- ③ 運送距離が短いため、環境にやさしい！

◎給食では国産食材を中心に使用し、地産地消に取り組んでいます◎

よこはまし のうち じゅうたくち かんこうち こんざい めずら とし 珍しい都市のひとつです。市域の約7%に農地があり、主に野菜や植木、果樹が栽培されています。ここ港北区では、「こまつな」・「だいこん」・「うめ」が多くつくられており、11月の給食でも使用しています。

最近では、直売所や地産地消に取り組むレストランなども増えてきています。横浜市や港北区のホームページに地場産物の情報が掲載されていますので、ぜひご活用ください。

きゅうしょくしつ ~給食室から~

給食で使う食材は、「検品」をしてから使用しています。特に肉やじゃこ、ごまなどは平らなところに広げて、異物がないかよく確認しています。



たくさん食べたね♪給食ランキング



先日は運動会でしたね。10月は運動会に向けた練習がたくさんあり、給食をモリモリ食べる子どもたちの姿を多く見ることができました。

しっかり食事をとって、病気に負けない体をつくりましょう。

