

給食だより 9月号

夏休みが終わりまもなく9月になりますが、まだまだ暑い日が続きそうです。体調を崩しやすい時期なので、残暑を乗り切るためにも、食事をしっかり食べて元気に過ごしてほしいと思います。

9月の給食目標

食事中は、食事をあじわい、楽しくすごしましょう。

<9月の給食について>

- ・旬の食品を多く取り入れました。(かつお・なす・なし・ピーマン・ぶどう)
- ・敬老の日になみ、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・けんちん汁)
- ・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・肉そぼろ・ツナそぼろ・タコライスの具)
- ・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。



綱島東小オリジナルメニュー(基準献立一部変更のお知らせ)

28 ごはん
ぎゅうにゅう
ねぎしおぶたどんのぐ
ちゅうかスープ

●ねぎ塩豚丼の具		●中華スープ	
豚肉	45	鶏肉	8
もやし	50	ベーコン	2
ねぎ	15	スイートコーン	16
にんじん	10	たまねぎ	12
にんにく	0.3	にんじん	4
ごま油	0.7	わかめ	4
しょうゆ	0.5	しょうゆ	0.8
酒	0.7	塩	0.6
塩	0.7	こしょう	0.02
こしょう	0.02	でんぷん	0.8
レモン汁	0.8	チキンブイヨン	10
でんぷん	1	水	110
チキンブイヨン	3		
水	5		

エネルギー591kcal たんぱく質 25.5g 脂質 16.8g

31 ごはん
ぎゅうにゅう
アドボ シニガン
マンゴーゼリー

●アドボ		●シニガン	
鶏肉	30	豚肉	10
じゃがいも	40	たまねぎ	20
たまねぎ	30	だいこん	15
にんにく	0.5	トマト	15
含蜜糖	3	こまつな	9
しょうゆ	5.5	にんにく	0.3
穀物酢	5	油	0.5
こしょう	0.03	チキンブイヨン	10
水	20	レモン果汁	1
		塩	1
		しょうゆ	0.8
		穀物酢	1.1
		砂糖	0.8
		黒こしょう	0.02
		水	100

●マンゴーゼリー 50

エネルギー601kcal たんぱく質 23.6g 脂質 13.7g

7 ごはん ぎゅうにゅう
ジャンバラヤのぐ
こめこのコーンチャウダー
れいとうパインアップル

●ジャンバラヤの具		●米粉のコーンチャウダー	
鶏肉	20	豚肉	10
たまねぎ	30	じゃがいも	15
トマト(缶)	10		
にんじん	10		
セロリ	0.4		
にんにく	0.2		
米油	0.7		
トマトグチャップ	4		
中濃ソース	1.5		
ワイン(赤)	0.5		
塩	0.4		
こしょう	0.02		
カレー粉	0.2		
チリパウダー	0.15		
でんぷん	1		
水	7		

●冷凍パインアップル 40

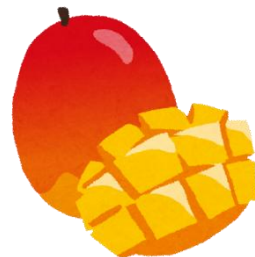
エネルギー604kcal たんぱく質 23.4g 脂質 15.0g

・給食は8月28日(金)から始まります。31日(月)はAETの
ジョイス先生の母国フィリピンの献立を実施します。デザートに
マンゴーゼリーが出ますので、マンゴーのアレルギーをお持ちの方や
心配な方は学校までご連絡ください。

- ・3日(木) なしは「浜なし」を使う予定です。



「浜なし」は横浜市内で生産されたなしのブランド名
で、直売などで売られるため、スーパーなどにはあまり出
回らないなしです。綱島東小では緑区にある農家さんから
直接買っています。



- ・7日(月) 献立を一部変更します。
アメリカ料理のジャンバラヤの具を取り入れました。
- ・18日(金) みそ汁に神奈川県産のみそを使用します。
- ・こまつな、ねぎは港北区の畑でとれたものを使用する予定です。
- ・永島さんの畑でとれたなすを使用する予定です。

夏休み前の給食ふいかえい

夏休み前の給食で、よく食べたメニューを紹介します。

よく食べました！

1位	ビビンバ(肉)	残り：8人分
2位	ツナそばろ	残り：26人分
3位	米粉ドライカレー	残り：27人分

お肉の献立が人気でした。ビビンバやカレーなどは安定の人気
メニューです。

