

給食だより 10月号

令和8年9月29日
横浜市立綱島東小学校
校長・栄養士

朝夕はだんだんと涼しくなり、秋を感じられるようになってきました。10月はいよいよ秋本番です。「食欲の秋」といわれるように、秋はおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にも旬の食べ物がたくさん登場します。いろいろな秋の味覚を楽しんでみましょう。

10月の給食目標

食べ物のはたらきを知り、何でも食べましょう。

<10月の献立について>



- ・食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立にしました。
(かつおのあんかけ・煮魚(さば)・きのこスパゲティ・秋味ごはんの具
・さけのクリームシチュー)
- ・十三夜(10月23日)にちなんだ献立として「さつまいもと栗の甘煮」を取り入れました。
- ・旬の食品を取り入れました。(さば・かつお・さけ・さつまいも・栗・しめじ
・えのきたけ・エリンギ・りんご・みかん)

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)

1		ごはん	ぎゅうにゅう
		ベビアン	フリホーレス
		トルティーヤ	
●ベビアン		●フリホーレス	
鶏肉	30	白いんげん豆(水煮)	25
じゃがいも	45	ベーコン	3
たまねぎ	50	たまねぎ	10
トマト(缶)	30	にんにく	0.3
にんじん	15	オリーブ油	0.3
にんにく	0.3	塩	0.3
ごま(白)	2	黒こしょう	0.02
米油	0.5	水	10
塩	0.8	●トルティーヤ 13	
黒こしょう	0.03		
パプリカ粉	0.2		
チリパウダー	0.1		
チキンブイヨン	10		
水	20		

エネルギー640kcal たんぱく質 27.0g 脂質 16.3g

1日(木) 国際理解のディラン先生の母国 グアテマラの献立を実施します。
29日(木) 呉汁に神奈川県産のみそを使用します。

こまつな・ねぎ・さつまいもは港北区の畑でとれたものを使用する予定です。

8・9月の給食



8・9月に出てきた
給食を紹介します。

8月31日 ごはん・牛乳・アドボ・シニガン・マンゴーゼリー



AETのジョイス先生の母国 フィリピンの料理を取り入れました。お昼の放送では、ジョイス先生に動画で料理の説明をしていただきました。

9月1日 はいがごはん・秋なすカレー・ごま酢あえ・フルーンはっこう乳



給食のカレーは定番のポークカレーやチキンカレーだけでなく、いろいろな種類のカレーもあります。この日はなすを使った秋なすカレーで、なすが柔らかくおいしくできていました。

9月3日 ロールパン・牛乳・ツナペースト・パスタスープ・なし



今年も市内の農家さんから浜なしをいただきました。浜なしは梨の種類ではなく、横浜でとれた梨のことを言います。みずみずしく、とても甘いおいしい梨でした。

