給食だより 11 月号

令和８年 11 月２日
横浜市立綱島東小学校
校　長　・　栄養士

日が落ちるのも早くなり、秋の深まりが感じられます。さまざまな秋の味覚を通して、より一層、食に興味をもってもらいたいと思います。

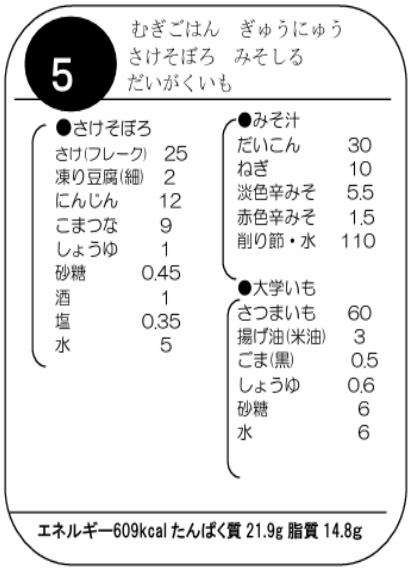
11 月の給食目標

好き嫌いをなくして、なんでも食べましょう

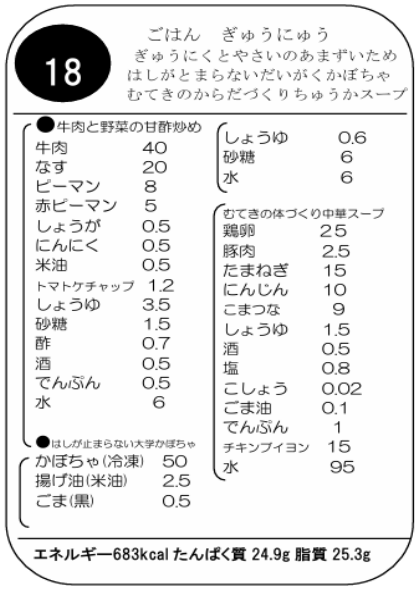
＜11 月の給食について＞

・地産地消月間にちなんだ献立を取り入れました。
（けんちん汁、ツナとこまつなのスパゲティ、横浜野菜たっぷり豆乳豚汁）
・神奈川県の郷土料理を取り入れました。（けんちん汁）
・旬の食品を取り入れ、季節感が味わえるように工夫しました。
（さば、さけ、ごぼう、だいこん、ねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、さといも、ほうれんそう、はくさい、さつまいも、しめじ、えのきたけ、かき、りんご、みかん）
・はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品を取り入れました。（横浜野菜たっぷり豆乳豚汁）

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）







21

5はん　ぎゅうにゅう
5―から　ゆでやさい
55 しゅうねんおめでタイじる

●5―から

鶏肉	48
にんにく	0.2
しょうゆ	0.6
白ワイン	0.2
塩	0.2
こしょう	0.2
からし	0.16
オールスパイス	0.02
小麦粉	4
でんぷん	2
揚げ油(米油)	4.8

●ゆで野菜

もやし	40
にんじん	5
塩	0.25
ごま油	0.2

●55 周年おめでタイ汁

木綿豆腐	20
だい	10
じゃがいも	15
だいこん	10
にんじん	8
ねぎ	6
こまつな	6
れんこん	5
こんにゃく	10
淡色辛みそ	6.5
赤色辛みそ	2
削り節・だし昆布・水	110

エネルギー638kcal たんぱく質 30.4g 脂質 21.6g

24

ごはん
ぎゅうにゅう
にざかな　いそかあえ
つみれじる

●煮魚

さば	60
しょうが	1.5
しょうゆ	3.2
砂糖	2.8
酢	1.5
酒	2.5
水	6.5

●磯香あえ

キャベツ	50
きざみのり	0.3
しょうゆ	2
塩	0.1

●つみれ汁

つみれ	15
しょうが	0.5
淡色辛みそ	0.2
酒	0.2
でんぷん	0.38
木綿豆腐	20
だいこん	20
にんじん	8
ねぎ	8
わかめ	2
淡色辛みそ	5
赤色辛みそ	1
削り節・水	120

エネルギー618kcal たんぱく質 30.3g 脂質 21.2g

26

ロールパン　ぎゅうにゅう
かわりごもくまめ
わかめスープ
ラフランスゼリー

●変わり五目豆

豚肉	20
だいず	17
凍り豆腐	3
じゃがいも	45
揚げ油(米油)	3
にんじん	15
ピーマン	5
こんにゃく	10
米油	0.5
しょうゆ	5.5
砂糖	2.1
みりん	1
水	25

●わかめスープ

木綿豆腐	20
たまねぎ	25
にんじん	7
わかめ	3
しょうゆ	1.4
塩	0.6
こしょう	0.02
ごま油	0.3
削り節・水	120

●ラフランスゼリー　60

エネルギー632kcal たんぱく質 27.9g 脂質 25.3g

4日（水）　港北区でとれたお米を使い、学校でご飯を炊きます。

5日（木）　献立を一部変更します。大学いもには永島さんの畑でとれたさつまいもを使用する予定です。



9日（月）・18日（水）・21日（土）

給食委員会オリジナルメニュー！！

給食委員会の児童が考えた、オリジナルメニューを実施する予定です。



9日（月）　神奈川県産の食材を多く取り入れたメニュー

18日（水）　じょうぶな体作りをテーマにしたメニュー



21日（土）　55周年のお祝いメニュー



24日（火）　献立を一部変更します。

26日（木）　献立を一部変更します。

11月の**こまつな・だいこん**は、港北区でとれたものを使用する予定です。





１０月の給食

１０月に出てきた
給食を紹介します



1日　ごはん・牛乳・ペピアン・フリホーレス・トルティーヤ



国際理解のディラン先生の母国　グアテマラの料理を実施しました。ペピアンは鶏肉や野菜、ごまが入ったスパイシーなトマトスープです。フリホーレスは豆のペーストで、今回は白いんげん豆を使いました。

20日　ごはん・牛乳・秋味ごはんの具・さつまいもと栗の甘煮・みそ汁



この日は十三夜の行事食でした。十三夜は栗名月とも呼ばれるためさつまいもと栗の甘煮を取り入れました。

27日　あげパン・牛乳・野菜のスープ煮・みかん



今回のあげパンは、きなこをまぶしたあげパンです。砂糖だけのあげパンも人気ですが、きなこのあげパンも人気があります。