

きゅうしょくだより No.5



令和 8 年 9 月 1 日
横浜市立矢向小学校
校長 沼田留美子
栄養教諭 亜厂 理恵

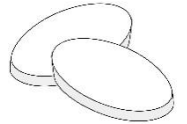
《 9 月の献立について 》

- ◎ 2日（水）矢向小学校の独自献立として、「はるさめスープ」を「トックスープ」に変更します。

トックとは？： 韓国料理で使われます。日本のおもちのような食材です。

スープに入れると、つるっとした食感を楽しめます。

トックスープの材料：木綿豆腐・ねぎ・にら・トック・しょうゆ・酒・塩・こしょう・
ごま油・豚ガラスープ・水

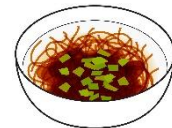


- ◎ 4日（金）矢向小学校の独自献立として、「卵スープ」を「もずくスープ」に変更します。

もずくとは？ 海藻のなかまで、沖縄県で昔から食べられています。

三杯酢で食べることが多いようです。

今回はだしを効かせたすまし汁に入れます。



もずくスープの材料：木綿豆腐・にんじん・ねぎ・しょうが・もずく・しょうゆ・塩・削り節・水

- ◎ 9日（金）矢向小学校の独自献立として、AET の先生の国（フィリピン）の料理を取り入れます。

○ごはん・○牛乳

○アドボ（鶏肉・うずら卵缶・じゃがいも・たまねぎ・にんにく・
米油・しょうゆ・砂糖・みりん・酢・塩・こしょう・水）

○ソータンホン（豚肉・キャベツ・にんじん・にんにく・はるさめ・米油・
塩・しょうゆ・こしょう・チキンブイヨン



【ソータンホン】

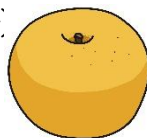
春雨を使った料理です。豚肉や野菜と一緒に炒めてチキンスープでさっと煮ます。

【アドボ】

酢で鶏肉をやわやかく煮込みます。
ごはんにかけて食べる料理です。

- ◎ 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・ぶどう缶）



- ◎ 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・豚汁）

◎ 十五夜（9月25日）にちなんだ献立として、「月見汁」を取り入れました。

秋は空気が澄んで月がきれいに見え、気温も過ごしやすいため、旧暦（昔のこよみ）の8月15日（今の9月中旬から下旬頃）の夜を「十五夜」といって、月をながめて楽しむ習慣がありました。また、収穫のお祭りの面もありました。ススキを飾り、米の粉で作っただんごや、里芋、柿、栗などをお供えします。



◎ 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・カレーピラフの具）

◎ 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。



コーンクリームや牛乳などを使った洋風の汁物です。とろみは米粉でつけています。

～チャウダーとは？～

スープとシチューの中間のような料理です。少しとろみがあり、野菜などの具は小さめに切ります。

《 しっかりとりたい黄の食べ物 》

黄の食べ物は、主に「ごはん・パン・めん」などの主食として食べています。

主食は体温や力のもとになる大事な食べ物なので、毎食必要な量を食べるようにしましょう。

しっかり食べて、夏休み明けの学校生活を元気にスタートできるといいですね。



< 体温を保つもと >



< 元気に運動する力のもと >



< 勉強する力のもと >

～黄の食べ物のなかま～

