

おうちのひととよんでね!



11かっ こんだてひょう



しろぬき になっている食材は横浜市でとれたものです。
横浜市学校給食センター No. 494

(れいわ6ねん)

日	よう日	こんだてめい			たべもののはたらき			エネルギー		おしらせ
		赤	緑	黄	赤	緑	黄	小	中	
1	金	ごはん	もすくのちゅうかスープ やさしくだんご はるさめいため	ぎゅうにゅう とうふ もすく やさしくだんご とりにく	にんじん しいたけ ピーマン たけのこ なごねぎ	ごはん ごまあぶら はるさめ さとう ごま	614	721	食器の置き方は、ごはんが左、汁が右、おかずの皿が奥の真ん中、牛乳は右奥です。食べる前に、食器が正しい位置に置かれているか確認しましょう。 ★野菜肉団子は小1・2年1個、その他2個です	
5	火	ごはん	キャベツのみそしる あじフライ もやしとかにかまのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ あじフライ かにかま	キャベツ にんじん きゅうり もやし	ごはん サラダあぶら ごま ドレッシング	596	703	お米は大きく分けて2種類あり、一つは粒が丸くて粘り気のある「シャボニカ米」、もう一つは粒が細長い「インディカ米」があります。私たちが普段食べているのはシャボニカ米です。	
6	水	ごはん	チキンカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく わかめ しろいんげんまめ かにかま	にんじん たまねぎ きゅうり	ごはん おおむぎ サラダあぶら ドレッシング	627	769	麦ごはんは白米に比べておなかの調子を整える食物繊維が多く含まれます。 ★スプーンがつかます	
7	木	ごはん	もやしのみそしる かみかみハンバーグ じゃがいものそぼろに たいす	ぎゅうにゅう なまあげ かみかみハンバーグ とりにく たいす	もやし にんじん こまつな	ごはん じゃがいも さとう サラダあぶら	596	738	かみかみハンバーグにはごぼうが入っているのでこの名前にしました。よく噛んで食べることは体にいいことばかりなので、食事のときは飲みこもうと思ってからプラス5回噛んでみてくださいね。	
8	金	ごはん	スパゲティ カラフルサラダ あおもりカステラ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム きゅうり ブロッコリー トマト キャベツ あかパプリカ	スパゲティ バター ドレッシング カステラ	666	790	あおもりカステラは青森県産牛乳を使用してつくられたカステラです。ふわふわで甘くておいしいのでぜひ食べてみてくださいね。	
11	月	ごはん	わかめ ポークしゅうまい はるさめサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ベーコン ポークしゅうまい	にんじん えのきだけ モロヘイヤ きゅうり きくらげ	ごはん ごま サラダあぶら はるさめ さとう ごまあぶら	754		食べものを箸でさして食べることは「さしほし」といい、やっではない箸の使い方の一つです。ポークしゅうまいをさしほして食べないように気を付けましょう。 ★ポークしゅうまいは1人2個です	
12	火	ごはん	ほうれんそうのみそしる あつやきたまご にくじゃが	ぎゅうにゅう なまあげ あつやきたまご ぶたにく	にんじん ほうれんそう たまねぎ こんにゃく グリンピース	ごはん じゃがいも さとう サラダあぶら	594	706	今月使用のじゃがいもも横浜市でとれたものです。地元のものに感謝して、いただきます。	
13	水	ごはん	はくさいときくらげのスープ やきぎょうざ とりにくとやさしいいためもの	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく やきぎょうざ	にんじん はくさい きくらげ しいたけ たまねぎ ピーマン なごねぎ	ごはん ごまあぶら サラダあぶら でんぶん	616	721	牛乳には骨を強くするカルシウムが豊富に含まれています。しかも給食の牛乳は青森県産です。地産地消しながら、元気なからだをつくりましょう。 ★やきぎょうざは小1・2年1個、その他2個です	
14	木	ごはん	はちはいじる やきとりどんい もやしのしおこんぶあえ カットりんご	ぎゅうにゅう とうふ とりにく しおこんぶ	にんじん しいたけ なごねぎ もやし きゅうり りんご	ごはん でんぶん サラダあぶら ごま ごまあぶら	594	717	カットりんごは皮がついていますが、皮ごと食べられますよ。もちろん青森県産のりんごです。	
15	金	ごはん	かぼちゃのみそしる さばみそに ぶたごぼういため	ぎゅうにゅう あぶらあげ さばみそに ぶたごぼういため	にんじん たまねぎ かぼちゃ ごぼう こんにゃく	ごはん サラダあぶら さとう ごま	642	797	味噌汁のかぼちゃと炒めものごぼうは青森県でとれたものです。青森県ではいろいろな種類な野菜がとれますね。	
18	月	ごはん	よこほまはたてのみそしる ほろよいとんメンチカツ ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ ほろよいとんメンチカツ ほたて	にんじん なごねぎ はくさい ほうれんそう	ごはん さとう ごま サラダあぶら	800	899	今日はふるさと産品給食の日です。横浜市でとれたほたてや、ほろよい豚メンチカツが久しぶりに登場します。お楽しみ～！	
19	火	ごはん	つぼじる いわしうめに ちくぜんに	ぎゅうにゅう いわしうめに とりにく ちくわ	にんじん まいたけ こんにゃく ごぼう たけのこ しいたけ グリンピース	ごはん さつまいも ふ すいとん さとう サラダあぶら	683	807	今日は食育の日になんで、横浜市の郷土料理である、「つぼ汁」をお届けします。昔から伝わっている料理を受け継いでいきたいものです。	
20	水	せわり パン	コンソメスープ スラッピージョー ツナとブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ウイナー ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ ハセリ にんじん トマト コーン ブロッコリー きゅうり	ごはん サラダあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	575	745	スラッピージョーとは、アメリカ発祥のサンドイッチの一種で、ミートソースに似たものをパンにはさんでいただく料理です。パンにはさんでいただきます。 ★スプーンがつかます	
21	木	ごはん	こまつなのみそしる チキンてりやき きりぼしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう とうふ チキンてりやき さつまあげ あぶらあげ	にんじん こまつな こんにゃく きりぼしだいこん しいたけ	ごはん サラダあぶら さとう	618	705	切干大根は青森県でとれた大根を使って加工されています。青森県ではたくさんの大根が収穫されていて、全国でも有数の大根産地です。	
22	金	ごはん	わかめのしおちゅうかスープ ほうれんそうまんじゅう なまあげのマーボーいため	ぎゅうにゅう だいす ベーコン ぶたにく ほうれんそうまんじゅう なまあげ わかめ	にんじん だいこん しいたけ たまねぎ なごねぎ たけのこ	ごはん サラダあぶら でんぶん ごま	635	741	今日のマーボー炒めは豆腐ではなく、生揚げを使います。生揚げは豆腐よりも鉄分が多く含まれているため、貧血気味の人にすすめてほしい食材です。 ★ほうれんそうまんじゅうは小1・2年1個、その他2個です	
25	月	ごはん	じゃがいものみそしる ほろよいとんのしおぶたいため キャベツとしらすのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ しらす しおこんぶ ほろよいとん	にんじん なごねぎ たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも ごまあぶら ごま サラダあぶら	600	724	キャベツとしらすの塩昆布あえは、キャベツ、しらす、塩昆布、白すりごま、ごま油をあえてつくります。簡単なので、おうちでもつくってみてくださいね。	
26	火	ごはん	せんべいじる きびなごいそペフライ ほうれんそうともやしのごまドレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ きびなごいそペフライ	にんじん ごぼう なごねぎ まいたけ はくさい ほうれんそう もやし	ごはん せんべい ドレッシング	593	715	きびなごは小さい魚なので、骨ごと食べられます。そのため、頭から思いっきりかぶりつけてください！（魚卵が入っている可能性があるため、魚卵アレルギー対応希望者には代替食の提供があります。） ★きびなごいそペフライは小1・2年2個、その他3個です	
27	水	ごはん	ポークカレー あおもりづくしのフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ りんご ゼナラルレクラーク	ごはん おおむぎ じゃがいも ゼリー サラダあぶら	697	857	今日のフルーツポンチは青森県産のりんご、青森県産のゼナラルレクラーク、青森県産白桃ジュレを使ってあおもりづくしになっています。青森県でとれる果物ってたくさんありますね！ ★スプーンがつかます	
28	木	ごはん	だいこんのみそしる さけフライ キムタクいため	ぎゅうにゅう だいす さけフライ ぶたにく	にんじん だいこん なごねぎ だいすもやし はくさい はくさいキムチ つぼつけ	ごはん サラダあぶら さとう ごま	617	729	キムタク炒めはキムチとたくあんが入っているのでこの名前にしました。歯ごたえがあるので、よく噛んで召し上がってくださいね。	
29	金	ごはん	チンゲンサイスープ はんじゅくめだまやき ガバオいため	ぎゅうにゅう だいす ベーコン とうふ はんじゅくめだまやき ぶたにく とりにく	にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ しいたけ たけのこ ピーマン あかパプリカ バジル	ごはん おおむぎ ごまあぶら さとう	587	709	ごはんの上にガバオ炒めと目玉焼きをのせて、ガバオライスとしていただきます。 ★スプーンがつかます	

ふるさと産品給食の日

今月18日は「ふるさと産品給食の日」です。この日はいつもよりたくさんの種類の青森県産のものや横浜市産のものを使用して給食をつくる予定です。

給食は、農家さんや漁師さん、食べものを運ぶ人や給食をつくる調理員さんなど、様々な人たちが関わってつくっています。給食に関わる多くの人や自然の恵みに感謝していただきます。



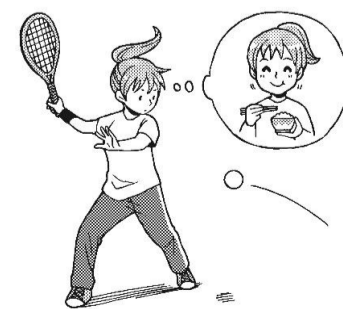
©少年写真新聞社2024

©少年写真新聞社2024

スポーツの秋!

食事から十分なエネルギーを!

成長期は体をつくる時期なので、多くのエネルギーや栄養素が必要です。さらにスポーツをしている人はしていない人よりも、もっと多く必要です。不足すると貧血になったり健康に悪影響を及ぼすので、しっかりと食事をとるように心がけましょう。



©少年写真新聞社2024



和食の日

©少年写真新聞社2024

☆おしらせ☆
今月のお盆回収日は
8日(金)です。
(麺の日です。)

*事情により献立内容の変更や給食を中止することがあります。