

11月 もぐもぐだより

今月は年に2回実施する「自校献立」の1回目を実施します。自校献立は、学校行事や地場産物の活用
地域や児童の実態等、学校の特色を活かした、食に関する指導の目標を達成するための教材です。

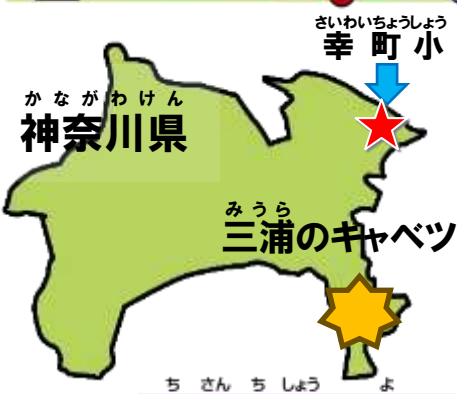
11月22日(金)自校献立のお知らせ

献立:ごはん・ふりかけ・牛乳・手作りジャンボぎょうざ・わかめとコーンのみそスープ

献立のねらい : 神奈川県産のキャベツを知り、「ぎょうざとみそ」の

組み合わせを味わう献立

給食を通して地産地消の良さを知ろう!



「ぎょうざ」に使うキャベツは・・・

神奈川県三浦半島でとれた「キャベツ」で、やわらかく甘いのが特徴です。キャベツは葉を食べる野菜です。葉が重なって球になり、ひと球の葉の枚数は約60枚です。

地産地消の良さとは?



新鮮な旬の味覚を
味わうことができる

作っている人の顔が
わかり、安心感が
得られる

地域内で資金が還元
され、地域経済の
活性化につながる

農業が活性化すると
農地が保全され、
景観の維持や洪水の
防止につながる

運ぶ距離が短くなり、
エネルギーやCO₂排出量
が削減でき、環境に優しい

SDGs (持続可能な
開発目標) の達成に
貢献できる

「ぎょうざ」と「みそ」の組み合わせは・・・

川崎では、ぎょうざを「みそだれ」で食べるという食文化を広めています。給食のジャンボぎょうざは、たれがなくてもおいしい味つけなので、スープをみそ味にしてみました。ぎょうざとみその組み合わせのおいしさを感じてみましょう。

<p>●ごはん 精白米 80g</p> <p>●ふりかけ 上げすり節 0.8g しらす干し (ちりめん) 1g あおさ 0.2g 塩 0.06g しょうゆ 0.2g</p> <p>●牛乳 200 ml</p>	<p>●手作り ジャンボぎょうざ</p> <p>油 3.2g 豚ひき肉 (もも) 30g 塩 0.2g こしょう 0.04g 砂糖 0.2g 酒 0.5g しょうゆ 0.5g ごま油 0.6g にんにく 0.3g しょうが 0.3g たまねぎ 5g キャベツ 25g にら 3g ぎょうざの皮 30g</p> <p>※「ぎょうざの皮」は、卵不使用</p>	<p>●わかめとコーンのみそスープ</p> <p>水 とり肉 (皮なし) 10g にんじん 5g たまねぎ 10g もやし 15g ホールコーン 15g こしょう 0.02g 中華スープの素 1.5g 赤みそ 8g にんにく 0.1g わかめ 8g</p>	<p>エネルギー 658kcal</p> <p>たんぱく質 25.9g</p>
--	---	--	---

●12月の給食について●

12月の給食目標は、「食文化について知ろう」です。日本の食文化について考える献立です。寒い時期なので温かい汁物や季節の食品をできるだけ多く使用します。

かながわ産品学校給食デー ... 12月3日(火)の給食

ごはん 牛乳 さばの塩焼き もやしのうま煮 みそ汁

※神奈川県内産の米、牛乳、大根、小松菜を使用した献立です。

季節の食品

にんじん、ごぼう、ほうれん草、小松菜、キャベツ、チンゲン菜、大根、白菜、長ねぎ、りんご、さば、ぶり、のり

新しい献立

「さばのゆずみそかけ」 ... 12月19日(木)の給食

※ゆずピューレを加えたみそだれを、油で揚げたさばにかけます。ゆずの香りを感じられる冬至にぴったりの献立です。