

5月 こんだててよていひょう

2024年度 藤沢市立御所見小学校

日曜	こんだてめい	さいのるの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
	5月は和食こんだてでスタート!	熱や力に なる	血・肉・骨の もとになる	体の調子を ととのえる	
1 水	ごはん いりどり にびだし ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶらさとう	とりにく だいす あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だけのこ こんにやく さやいんげん はくさい	551 23.9 17.8 1.6
2 木	くろパン あげじゃがいもとハムのソー レタスとたまごのスー れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ハム どうふ たまご ぎゅうにゅう	パセリ にんじん たまねぎ だけのこ ★レタス れいとうみかん	605 24.5 21.4 2.5
7 火	ごはん ししゃものひもの とりにくとだいすのうまに みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶらさとう じゃがいも	ししゃも とりにく だいす どうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん だいこん こんにやく	569 29.0 18.7 2.2
8 水	けんちんうどん(ソフトめん) よもぎだんご ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら じゃがいも よもぎだんご さとうくり	とりにく あぶらあげ あずき ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だいこん しめじ ながねぎ	685 26.7 14.4 2.2
9 木	サンドパン ハンバーグ パサパサパッチリとうにゅうスー あまなつみかん ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも	ハンバーグ ベーコン だいす とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ あまなつみかん	624 30.1 28.2 2.7
10 金	とりにくとごぼうのおこわ とうふスー バナナ ぎゅうにゅう	こめもちこめ あぶらさとう ごま かたくりこ	とりにく ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ ながねぎ にんじん はくさい パナナ	596 22.7 17.6 1.8
13 月	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツとコーンのソー れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎ バター あぶら ごむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう えび	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ★キャベツ コーン れいとうみかん	608 24.2 19.3 1.6
14 火	ごはん かつおとだいすのごまがらめ ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ かたくりこ あぶらさとう ごま	かつお だいす みそ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが ★キャベツ だいこん たまねぎ えのきだけ あおな	623 30.9 21.3 2.0
15 水	ソフトめんミートソース ベイクドポテト ブルー ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう ごむぎこ じゃがいも オリーブオイル	ぶたにく いりだいす ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ ★キャベツ トマト ブルー	727 30.6 19.4 2.6
16 木	ロールパン メルルーサのチーズやき そらまめ ジュリアンスー ぎゅうにゅう	パン あぶら	メルルーサ チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ ★そらまめ ★にんじん ★キャベツ	544 34.4 21.6 2.8
17 金	ごはん マーボーどうふ こまつなとハムのいためもの ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく みそ いりだいす とうふ ハム ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ ★こまつな	593 29.1 19.6 1.9

★印の野菜は、地域の生産者の方より御所見小に直接届けていただいている地産産物を使用する予定です。

日曜	こんだてめい	さいのるの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
	いま おいしい お豆のやさいのなかまたち	熱や力に なる	血・肉・骨の もとになる	体の調子を ととのえる	
20 月	えだまめごはん なつやさいのすびだ ひじきスー ぎゅうにゅう	こめむぎ ごま さとう かたくりこ あぶら	ぶたにく ベーコン ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	えだまめ ★にんじん たまねぎ ★スッキリーニ ★きゅうり ★トマト ★こまつな	583 23.8 20.3 2.2
21 火	きなこトースト にくだんごスー バナナ ぎゅうにゅう	きなこ はちみつ、マーガ リンで作るきなこペーストを バナナにぬります。	パン マーガリン さとう はちみつ ごまあぶら かたくりこ	しょうが ながねぎ ★にんじん たまねぎ もやし ★キャベツ パナナ	556 23.2 22.2 2.4
22 水	ごはん さわらのてりやき はりはりづけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう あぶら じゃがいも	さわら こんぶ ぶたにく どうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが ★にんじん きりぼしだいこん ★だいこん しめじ えのきだけ ながねぎ	564 28.5 17.2 2.2
23 木	ソフトフランスパン マカロニグラタン さんしょくソー れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン あぶら バター ごむぎこ マカロニ パンこ	ベーコン とりにく しょういんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ ★にんじん マッシュルーム パセリ コーン グリーンピース れいとうみかん	595 24.5 22.6 2.3
24 金	ツァイファン アーモンドフィッシュ ちゅうかたまごスー ぎゅうにゅう	こめもちこめ あぶら ごまあぶら アーモンド さとう ごま	ぶたにく かえりじゃこ たまご わかめ ぎゅうにゅう	★にんじん だけのこ ★こまつな えのきだけ しょうが	567 27.4 21.1 2.3
27 月	ごはん カレーにくじゃが きゅうりのかおりづけ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ えだまめ ★きゅうり しょうが	554 21.0 14.4 1.4
28 火	ぶたどん わかめとながねぎのスー れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ しらす えのきだけ ★こまつな ながねぎ れいとうみかん	584 23.9 17.4 2.6
29 水	サンマーメン(ホットラーメン) あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ぎょうざのかわ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ★にんじん たまねぎ きくらげ もやし ★キャベツ ながねぎにら	658 28.3 17.4 2.6
30 木	ふじさわロールパン ポークビーンズ キャベツとベーコンのソー バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう バター ごむぎこ	ぶたにく 藤沢産だいす ベーコン ぎゅうにゅう	★にんにく せり たまねぎ ★にんじん マッシュルーム ★キャベツ バナナ	611 26.4 22.3 2.8
31 金	ごはん さばのひもの やさいのからししょうゆあえ さわにわん ぎゅうにゅう	こめむぎ かたくりこ	さば ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	★こまつな ★にんじん ★キャベツ ごぼう ★だいこん しらす えのきだけ かねぎ	582 24.5 25.5 2.5

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

◆食育クイズ◆

Q. 草だんごや草もちの材料として使われる野草は何でしょう?

①みつば

②よもぎ

③たんぽぽ



こたえは裏面の
きゅうよくだより
のっているよ!



～きゅうしょく・しょくいくだより～

パンのみみ

しんがっさ きゅうしょく はじ
新学期の給食が始まって3週間がたちました。1年生も学校の生活に慣れ、
きゅうしょく じかん たの
給食の時間を楽しみにしてくれているようです。

さて、成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタート
させるうえでとても大切な食事です。夜ごはんから朝起きるまでの間になくなっ
たエネルギーを補給し、午前中の活動のために体へスイッチを入れるはたらきが
あるからです。「ごはん・パン（主食）」「卵・肉などのおかず（主菜）」
「野菜のおかず（副菜）」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけて、朝ご
はんを食べてから登校するようにしましょう。

あさごはんの3つのスイッチ



わたしたちバリエーションが
せうように、あさごはんを
たべて、からだにスイッチオン！

「旬」をキャッチしよう！

れいぞうこ れいとうこ おおがた
冷蔵庫や冷凍庫、大型トラックや高速道路などの輸送手段がなかった昔、人々は
その季節に身近にとれるものを中心に食べて暮らしていました。食べ物で季節の変化
を感じ、またそれを楽しんでいました。

自然な状態で育った食べ物が、最も多く収穫できたり、最もおいしくなる時期を
「旬」といいます。春から初夏にかけては、たけのこや山菜、新たまねぎなどの野菜、
はつがつお、あじ、あさりなどの魚介類、新茶、びわ、さくらんぼといったように、この
時期にしか食べられないものが登場します。ぜひ機会をとらえて旬をキャッチし、
季節の味を食卓で食べ物から体験する楽しさを子どもたちと共有してみませんか。

2024年5月号
御所見小学校 給食室



おうちのひとといっしょによんでね

～食べるたのしさ・たいせつさを学ぶ給食がはじまりました！～
はじめてのきゅうしょく・1年生！



Xメニューは
TMIかな？

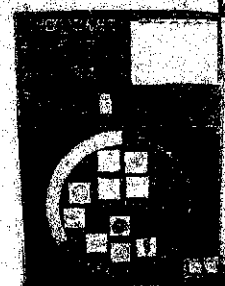
このように
もりつけがよ
やくみてね！

わぁー
カレーライス
だよ！



おいしい！！
のこえが
たんと
とどきました
22

それは
とてもあわせて...
いただけます！



このおひき
きゅうしょくの
おにぎりを
ふたつさんそ
こくばんの
おにぎりを
はらったいた！
さすがです...

◆食育クイズのこたえ◆

①よもぎ 5月8日(水)のこんだてにもとうじょうしていますね！

よもぎは「野草」のなかまで「もち草」ともよばれます。あざやかな緑色と、独特
のさわやかな香りは、目を楽しませ、心もリラックス。日本全国に自生しているた
め、御所見地区の身近なところにも生えています。葉の裏側が白いものがよもぎで、
白くないものはフタクサです。摘むときにはまちがえないようにしましょう。