



5月 こんだてよていひょう

藤沢市立御所見小学校

日 曜	こんだてめい	熱や力の もとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
7 火	チャーハン ワンタンスープ くだもの(きよみ) ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら あぶら ワンタンかわ	ぶたにく えび たまご 牛乳	しょうが ながねぎ にんじん あおな もやし キャベツ グリーンピース きよみ	571 22.5 16.0 2.5
8 水	しょくパン いちごジャム あげじゃがいもとハムのソテー レタスとたまごのスープ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも かたくりこ いちごジャム	ハム とうふ たまご 牛乳	パセリ にんじん たまねぎ たけのこ レタス	632 25.0 21.6 2.8
9 木	ごはん ししゃものひもの きりほしだいこんのごまあえ とんじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	ししゃものひもの ぶたにく とうふ みそ 牛乳	にんじん ながねぎ こまつな ごぼう だいこん こんにゃく	564 22.5 16.1 2.3
10 金	くろパン さんしょくソテー えびとアスパラのグラタン くだもの(バナナ) ぎゅうにゅう	パン パター あぶら こむぎこ マカロニ パンこ	ベーコン えび チーズ 牛乳	たまねぎ パセリ にんじん パナ グリーンアスパ ホールコーン さやいんげん	671 26.2 21.0 2.7
13 月	カレーピラフのクリームソースかけ あおなとコーンのソテー れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ	とりにく 白いんげん豆 えび 牛乳	あおな たまねぎ ホールコーン グリーンピース マッシュルーム れいとうみかん	653 24.2 19.5 1.9
14 火	ロールパン ゆでやさい かじきのステーキ ミネストローネ ぎゅうにゅう	パン あぶら はちみつ バターマカロニ かたくりこ じゃがいも	かじき チーズ ベーコン とりにく あさり 牛乳	にんにく キャベツ セロリ たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	678 35.9 25.7 1.9
15 水	ぎゅうにくとごぼうのおこわ とうふスープ ゆでそらまめ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう ごま あぶら かたくりこ	ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご 牛乳	ごぼう はくさい えだまめ しょうが ながねぎ グリーンピース	556 23.7 17.9 1.9
16 木	ごはん マーボーとうふ あおなのナムル ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶらごま さとう かたくりこ	ぶたにく みそ とうふ ちりめんじゃこ 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ あおな	612 27.3 18.8 2.1
17 金	ソフトめんごもくうどん よもぎだんご くだもの(きよみ) ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう だんご さとう	とりにく なると わかめ あずき 牛乳	にんじん ながねぎ たまねぎ あおな しめじ きよみ	701 26.6 13.0 2.6

日 曜	こんだてめい	熱や力の もとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
20 月	ごはん ゆでやさい さばのみそに かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ	さば みそ とりにく わかめ たまご 牛乳	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ あおな	642 29.4 22.3 2.3
21 火	ふじさわロールパン ポークビーンズ【ふじさわランチ】 くだもの(10-キウ 100) ぎゅうにゅう	パン パター あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	ぶたにく だいす 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム イエローキングメロン	611 25.2 20.5 2.5
22 水	うめじゃこごはん【県産品デー】 なまあげとやさいのそぼろに きゅうりのかおりづけ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごま油 かたくりこ	ちりめんじゃこ ぶたにく なまあげ 牛乳	うめぼし しょうが にんじん たまねぎ きゅうり グリーンピース	650 25.0 19.5 2.8
23 木	ちゅうかどん わかめとながねぎのスープ 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 うずらたまご えび わかめ 牛乳	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ しめじ たけのこ さやえんどう れいとうみかん	597 21.9 16.2 2.9
24 金	ソフトめんチャンポン 1年生遠足 はるまき ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら はるさめ かたくりこ ごま油 こむぎこ	ぶたにく えび かまぼこ みそ 牛乳	にんにく しょうが にんじん しめじ たけのこ にら ながねぎ はくさい さやえんどう	697 29.2 20.5 2.6
27 月	さけずし ごぼうとあぶらあげのごまに よしのじる ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま かたくりこ	さけ たまご あぶらあげ とりにく とうふ 牛乳 のり	ごぼう にんじん たけのこ ながねぎ あおな	574 24 16.7 2.4
28 火	ぶどうパン こむぎいも ハンバーグのきのこソースかけ はるさめスープ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも はるさめ	ハンバーグ とりにく 牛乳	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん もやし あおな	690 29.1 23.7 3.0
29 水	ごはん ゆでやさい かつおのごまがらめ みそじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ さとう ごま じゃがいも	かつお あぶらあげ みそ 牛乳	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ あおな	678 33.7 21.7 2.2
30 木	ひじきライス まめのポタージュ くだもの(バナナ) ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら パター じゃがいも こむぎこ	とりにく ひじき ベーコン 白いんげん豆 牛乳	にんじん たまねぎ ホールコーン グリーンピース パセリ	642 21.0 17.1 2.2
31 金	ソフトめんカレーなんばん チンゲンサイとハムのいためもの れいとうみかん ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ ゴマあぶら	ぶたにく ハム 脱脂粉乳 牛乳	にんじん たまねぎ グリーンピース パセリ あおな れいとうみかん	617 24.5 12.9 2.7

5月きゅうしょくだより



だいぶ落ち着いて給食が食べられるようになってきました。
お友達とも楽しそうに食べている様子がうかがえます。

1年生は、「嫌いだったけど食べられたよ!」「食べてみたらおいしかった!」と毎日うれしい声を聞いています。

これからの季節、暑かったり涼しかったりと体の調子を崩しがちです。毎日元気に過ごすためにも必ず朝食をとるようにしましょう。

十分な睡眠と朝食をとって、元気いっぱい、のびのびと学校で遊んで、勉強してくださいね!

6月には『食べのこしらべ!』があるので給食委員といっしょに、この「食べ物の大切さ」を広めていきたいと思っています。



すききらいを減らして、味覚体験を広げよう

味覚のお話～ひとくちをすすめるわけ～

人間の味覚が育つのは学童期と言われています。この時期にいろいろな味の体験を重ねて、味覚を広げていきます。この時の体験からその人の「一生の好み」ができあがります。大人になれば食べられるようになるというのは、子どもの時にはまだわからない苦みやアクをおいしいと感じるようになることで、食べたことがないものをいきなり受け入れることとはちがいます。大人になってから偏食をなおすことは難しいので、今のうちから様々な味の体験を積んでいってほしいと思います。

子どもたちも給食に慣れてきて「これおいしい! 作り方教えて」「食べてみたらおいしかった」と声をかけてくれたものなどを、のせていきたいと思っています。

給食は、無理はせず一口ずつでも食べていってもらえればと思います。今回は、とくに人気があった「あげぎょうざ」を紹介したいと思います。

きゅうしょくミニレシピ



あげぎょうざ

一材料 20個分

豚挽肉 200g

キャベツ 110g(葉2~3枚)

長ねぎ 70g(1/2本)

にら 30g(1/3束)

しょうゆ 大さじ1強

砂糖 小さじ2

片栗粉 小さじ2

ごま油 小さじ1半

塩 少々

ぎょうざの皮

揚げ油

きゅうりの香けつ汁

<材料>4人分

きゅうり 1本

塩 少々

白ごま 少々

しょうが 1かけ

しょうゆ 大さじ1

砂糖 小さじ1/3

ごま油 2滴

酢 小さじ1/2

<作り方>

- ① 野菜はみじん切りにして、よく水気を切っておく。
- ② 豚挽肉に調味料を加えてよく混ぜる。
- ③ ②と①の野菜をよく混ぜ合わせる。
- ④ ぎょうざの皮に包み、油で揚げる。

<作り方>

- ① きゅうり…8mm輪切り
しょうが…細いせん切り
白ごま…炒しておく
- ② きゅうりに塩をふり、少しおく。
- ③ 調味料としょうがを煮立て、きゅうりを加えて煮る。
- ④ 最後に白ごまをふる。



5月15日(水)の給食の「そらまめ」は、1年生が一つ一つ房からむいてくれます。むきたてのそらまめを給食室で茹でます。お楽しみに!
1年生のみなさん、全校分よろしくお願いします!!