

6月 こんだてよていひょう

◆6月・7月の給食目録◆

よくかんで あじわつてたべよう (6月は歯と口の健康週間にあわせて、かみこたえのある食材をたくさんとりいれています)
えいようバランスよくたべて あつさにまけない からだをつくらう

2024年度 藤沢市立御所見小学校

日	こんだてめい	さいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
3月	ピピンバ わかめスープ ぎゅうにゅう	熱ゆかに なる	血・肉・骨の もとになる	体の調子を ととのえる	571 22.1 18.2 2.2
4月	ざっくごはん ししゅものひもの だいすのごもくに みそしる ぎゅうにゅう	熱ゆかに なる	血・肉・骨の もとになる	体の調子を ととのえる	573 25.9 18.9 2.5
5月	かたやしそば フルーツみつまめ ぎゅうにゅう	熱ゆかに なる	血・肉・骨の もとになる	体の調子を ととのえる	627 24.2 26.6 2.1
6月	ツナとごぼうのトースト コーンチャウダー れいとうみかん ぎゅうにゅう	熱ゆかに なる	血・肉・骨の もとになる	体の調子を ととのえる	608 24.3 25.0 2.4
7月	じゃごごはん ちくぜんに いそかあえ ぎゅうにゅう	熱ゆかに なる	血・肉・骨の もとになる	体の調子を ととのえる	564 23.6 15.5 2.4
10月	ドライカレー きゃべつとしらすのソテー れいとうみかん ぎゅうにゅう	熱ゆかに なる	血・肉・骨の もとになる	体の調子を ととのえる	707 30.0 23.3 2.1
11月	ごはん さわらのごまみそかけ ゆでやさい けんちんじる ぎゅうにゅう	熱ゆかに なる	血・肉・骨の もとになる	体の調子を ととのえる	575 28.6 19.4 1.7
12月	トマトラーメン(ホットラーメン) まめまめみそまめ ぎゅうにゅう	熱ゆかに なる	血・肉・骨の もとになる	体の調子を ととのえる	673 31.4 24.0 2.6
13月	ジャーマンポテトサンド やさいスープ パナナ ぎゅうにゅう	熱ゆかに なる	血・肉・骨の もとになる	体の調子を ととのえる	556 21.5 19.9 2.7
14月	コンコンずし にまめ よしのじる ぎゅうにゅう	熱ゆかに なる	血・肉・骨の もとになる	体の調子を ととのえる	608 24.3 18.3 2.3

日	こんだてめい	さいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
17月	ハヤシライス やさいいため ぎゅうにゅう	熱ゆかに なる	血・肉・骨の もとになる	体の調子を ととのえる	640 22.2 22.6 2.3
18月	いためビーフン キャロットケーキ れいとうみかん ぎゅうにゅう	熱ゆかに なる	血・肉・骨の もとになる	体の調子を ととのえる	589 18.6 25.8 1.5
19月	ごはん ふりかけ あじのバリバリあげ ぶたじる ぎゅうにゅう	熱ゆかに なる	血・肉・骨の もとになる	体の調子を ととのえる	571 26.5 21.8 2.3
20月	こめこロールパン ホワイトシチュー こたまずいか ぎゅうにゅう	熱ゆかに なる	血・肉・骨の もとになる	体の調子を ととのえる	601 24.8 23.5 2.2
21月	ガバオライス フォーのスープ パナナ ぎゅうにゅう	熱ゆかに なる	血・肉・骨の もとになる	体の調子を ととのえる	580 22.0 15.8 2.2
24月	しゃきしゃきそばろどん みそしる れいとうみかん ぎゅうにゅう	熱ゆかに なる	血・肉・骨の もとになる	体の調子を ととのえる	571 22.7 14.7 2.0
25月	ガーリックトースト トマトのスープスパゲッティ とうもろこし ぎゅうにゅう	熱ゆかに なる	血・肉・骨の もとになる	体の調子を ととのえる	538 21.9 20.2 2.3
26月	ごはん さけのしおやき じゃがいものきんぴら かきたまじる ぎゅうにゅう	熱ゆかに なる	血・肉・骨の もとになる	体の調子を ととのえる	590 31.0 21.7 2.3
27月	ソフトフランスパン ポテトグラタン ラタトゥイユ ブルーン ぎゅうにゅう	熱ゆかに なる	血・肉・骨の もとになる	体の調子を ととのえる	604 25.7 22.1 2.4
28月	ごもくおこわ アーモンドフィッシュ ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	熱ゆかに なる	血・肉・骨の もとになる	体の調子を ととのえる	543 25.1 16.4 2.3

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

かみこたえのある食材は太字にしています◎

※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◆
とうもろこしの「あまさ」をたもつ保存方法はどれでしょう? ①かわつきのまま常温で保存 ②かわをむいてラップで包み冷蔵庫へ ③加熱してからラップで包み、冷蔵庫へ こたえは裏面のおたよりに!

～きゅうしょく・しょくいくだより～

パンのみみ

2024年6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

日本列島の梅雨入りがはじまりました。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。また6月は食育月間、6月4日からは歯の衛生週間も始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。

よくかんで食べると よいことが たくさんあるよ！

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもよいことがたくさんあります。よくかんで食べることをこころがけよう！



消化・吸収をよくする！



リラックスできる！



唾液がよく出て、虫歯を予防する！



表情が豊かになる！

歯並びや発声がよくなる！

運動能力を、フルに発揮できる！



記憶力を高める！

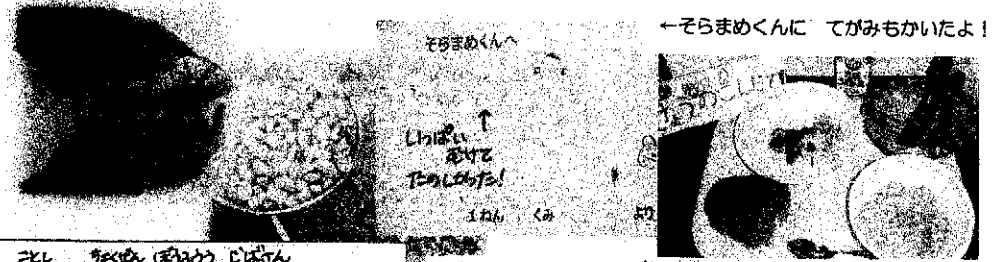
食べ過ぎを防ぐ！



こんなによいことがあるんだね！



5月16日 生活科の学習で1年生がとうもろこしのさやむきをしました！



←とうもろこしに てがみをかいたよ！

とうもろこし

てがみ

かみ

学校ホームページに活動の様子が掲載されています！

アクセスしてぜひご覧下さい。あなたも写っているかも！？



◆食育クイズのこたえ◆
③加熱してから冷蔵庫へ→とうもろこしのあまみと栄養を逃がさないためには、ゆでる、蒸すなど加熱してから水気を切り、すぐラップで包みましょう。みずみずしさや香りを閉じ込めると同時に、粒がシワシワになりにくくなります。



令和6年度食育講演会のご案内

人生をおいしく食べよう ～簡単、美味しく、幸せに～

毎日の食を無理せずおいしく整えるコツや食を心豊かに暮らすためのヒントを学べます。

【講師】 山際生活デザイン研究所主宰 山際 千津枝氏

(料理研究家、栄養士、エッセイスト、テレビ、コメンテーターなど、多方面でご活躍中)

日時 6月26日(水) 14:30~16:00

開催方法 オンライン開催 (Web/会場：藤沢市保健所)

※講師は Web 参加のため会場にお越しになりません

人数 Web 参加 50 名、会場参加 50 名 (先着順)

対象 藤沢市在住・在学・在勤の方

申込期間 5月31日(金)午前9時~6月19日(水)午後5時

申込方法 藤沢市HP「食育の推進」・電話・来所・FAX

※Web 参加ご希望の方は必ず藤沢市HP「食育の推進」からお申込ください。

※FAX の場合は名前・連絡先・年代を記入

申込・問合せ 藤沢市健康づくり課 電話(50)8430・FAX(50)0668



申込はこちらから！



詳細については、
広報ふしさわ
5/25 号にも掲載
されています！