

7月こんだてよていひょう

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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
1月	わかめごはん あげじゃがいものそぼろに しょうなんゴールドゼリー ぎゅうにゅう	熱や力になる こめむぎ ごま あぶら さとう かたくりこ ★じゃがいも しょうなん ゴールドゼリー	血・肉・骨のもとになる わかめ ぶたにく いりだいす ぎゅうにゅう	体の調子をととのえる ★にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース	607 20.6 16.8 1.7
2月	チリコンカーンサンド ポタージュ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎご ★じゃがいも バター	ベーコンぶたにく きんとときまめ とりにく チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ★にんじん トマト パセリ ★キャベツ バナナ	568 23.4 19.1 2.6
3月	おきなそば やさいチャンプル れいとうみかん ぎゅうにゅう	ホットラーメン さとう あぶら	ぶたにく かまぼこ こうやどうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ ながねぎ ★キャベツ もやし しめじ れいとうみかん	577 26.1 14.5 2.5
4月	たまごちくすし えだまめ そうめんじる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら そうめんふ	とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ たまごのり ぎゅうにゅう	★にんじん たけのこ かんぴょう グリーンピース えだまめ えのきだけ ★こまつな しょうが	521 23.8 14.3 2.6
5月	ぶたにくどん とうがんとろとろ ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく みそ とうふ たまご さくらえび ぎゅうにゅう	たまねぎ えのきだけ しょうが にんにく にんじん りんご とうがん ながねぎ	599 25.5 19.1 2.2
8月	ごはん たちうおのころみソースかけ ゆでやさい ちゅうかとうふスープ ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう ごまあぶら ごま はるさめ かたくりこ	たちうお ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ ★キャベツ ★にんじん たまねぎ はくさい もやし	613 27.0 25.7 1.8

神奈川県生まれの相模、
「湘南ゴールド」の
さっぱりとした味の
ゼリーです。

給食ではじめて登場！
沖縄の料理をもとに、
アレンジしています。

たなはたこんだて
藤沢市の枝付きの枝豆が3年生が
サヤ取りをして全校のみんなで味わいます。
「神鷹豆(かみとうが)」という名前の
枝豆です！

給食室特製の手作りのたれで
豚肉を炒めます。

「木刀魚」の文字どおり、
銀色が細長い姿の魚です。

★甲の野菜は、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を使用する予定です。

【食中毒予防のポイント】～ まず、調理前と食事後には必ず石けんで手洗いを～
◆生肉や生魚などの汁が他の食品につかないよう取り扱いに注意を ◆肉や魚と、野菜を切るまな板や包丁は、別にする
◆焼き肉などでは、肉の生焼けや、はしの使い分けに気をつけてしっかりと火を通し、早めに食べきる など

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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
9月	こまつなチャーハン はるさめスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめむぎ ごまあぶら あぶら はるさめ	ベーコン しらす たまご とりにく ぎゅうにゅう	ながねぎ ★こまつな ★にんじん たまねぎ バナナ	532 19.2 14.6 2.2
10月	ソースやきそば パインケーキ れいとうみかん ぎゅうにゅう	あぶら ちゅうかめん こむぎご さとう バター	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ もやし ★キャベツ パインかん れいとうみかん	634 20.6 21.5 2.0
11月	くろパン コーンシチュー すいか ぎゅうにゅう	パン あぶら ★じゃがいも バター こむぎご	ぶたにく しろいんげんまめ チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ ★にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース すいか	557 23.4 19.3 2.3
12月	ほたてごはん きりぼしだいこんのごまあえ どさんこじる ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう ごま ★じゃがいも バター	あぶらあげ ほたて ぶたにく とうふ みそわかめ ぎゅうにゅう	★にんじん たけのこ グリーンピース きりぼしだいこん ★こまつな コーン ながねぎ	586 28.0 16.8 2.7
16月	フィッシュサンド ゆでやさい まめとやさいのスープ ぎゅうにゅう	パン しょうしんこ かたくりこ あぶら ★じゃがいも マカロニ	しょうが べーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	しょうが ★キャベツ にんにく セロリ ★にんじん たまねぎ パセリ	537 30.0 18.3 2.5
17月	なつやさいの カレーライス スタミナきゅうり のみものセレクト	こめむぎ あぶら バター こむぎご さとう ごま	ぶたにく チーズ コーヒーりんりょう ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ ★にんじん ★かぼちゃ ★なす ★さやいんげん ★トマト ★ピーマン ★きゅうり	596 16.1 14.0 2.0

御所見野菜の小松菜と
湘南しらすを組み合わせた
人気のチャーハンで

給食室の大釜で、
むしめんを炒めてつくります。
新鮮な地産野菜のキャベツで
おいしさもさらにアップ！
パインケーキはもちろ
ん手作りです！

すいかは英語で
「Watermelon(ウォーターメロン)」。
水分たっぷりの果物です。

ごしょみランチ！

1学期のおわりは地産野菜を
たくさん使った「ごしょみランチ」で
しめくります。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

夏の準備にふれましよう

これから夏にかけておいしくなるのが「とうもろこし」。食品成分表では「スイートコーン」と記載されているように、未熟な若い実を食べるため、穀物ではなく野菜として分類されます。炭水化物がエネルギーに変わる時などに必要なビタミンB群を多く含む、甘い飲み物やおやつを食べる機会が多くなる夏の健康維持にとっても役立ちます。学校では毎年6月に2年生が、生活科の学習で御所見地区の農家さんととうもろこしのことを教えていただいてから、皮むきをしています。7月には、3年生がえだまめのさやとりをしています。えだまめも、とうもろこしと同じように、その日の朝、農家さんが収穫した農家に新鮮な枝付きのものを届けていただいています。枝からとって、すぐに調理することでうまみも栄養も保たれます。家庭で調理するときも、「買ったらすぐに」がベストです。

とうもろこし

実がなるのは雄花
とうもろこしの実がなるのは雄花の穂先です。雄花は葉の先にもあります。

ひげはめしべ
先の毛はめしべです。よく見ると1つ1つのつぶの先まで伸びています。

ぶっくりジュースなら水から、シャッキリなら蒸してから

ぶっくりしたジュースなら水の量が多くなるから、シャッキリしたものの方が好きなら湯が蒸してから入れます。どちらも調理後3～5分でゆであがります。

9月の給食は4日(水)からはじまります。

えだまめ

豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。緑色の皮層に欠かせないビタミンBも多く、若いものをとりすぎず、若いものが中心に多くに採れます。

◆食育クイズ◆
新鮮な枝豆を選ぶときのポイントはこの中のどれ？
えだまめ
①枝についたもの ②うぶ毛が多いもの
み
③さやの中で実がパンパンに育っているもの
こたえは裏面のおたよりで！

～きゅうしょく・しょくいくだより～

パンのみみ

2024年7月号

御所見小学校 給食室



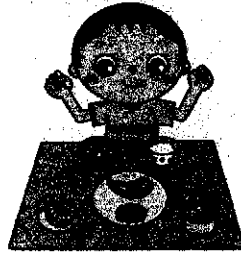
おうちのひとといっしょによんでね

梅雨が明け、夏雲が大きく盛り上がってくると、もう本格的な夏の始まりです。今年の梅雨明けは、いつ頃でしょうか。蒸し暑い日が続いています。「暑さで体がだるい、食欲がない」などの子どもたちの声が聞こえてくることがあります。そんなときこそ、栄養バランスを考えた食事を、時間を決めて食べることが大切です。夏バテ予防のためにも「朝ごはん」を食べて1日のスタートをきろう。

～あさごはんの「なぜ」「なに」「どうする」～

●なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



●パンだけじゃダメなの？

脳の栄養となるブドウ糖は、おもに炭水化物（糖質）から作られます。その炭水化物をエネルギーに変えるためにはビタミンB1が必須です。



ビタミンB1は豚肉や大豆、豆類に多く含まれています。また、1日に食べておきたい野菜（体の調子を整えます）をとるためには、朝ごはんから食べておくことも大切です。

●どうしたらいいの？

でも、朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具だくさんしておかず兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのもおすすめです。



たべのこしらべを行いました（6月10日～14日）

今年度1回目の調査でした。4月から新学年となり、これからの成長が楽しみな時期です。新しい給食委員のメンバーも、毎日の計量と結果報告の放送で活躍しました。「もっとはやく自盛りを正確によめるようになりたい！」等の自分のスキルを高める意欲や、「医学年がこんなに残りが少ないから、他の学年にもっと呼びかけたい」「放送するのは初めてで、緊張した。どうだったかな？（みんなに声が届いたかな）」などの感想から、これからの活躍にも期待しています。今回の結果からは、気温が高くなる時期には牛乳の残りが自立つことと、和食の献立への苦手意識があるように感じました。給食で「見本の一人分の量」を目標に適量を知り、健康につながる食事ができる人になることを学んでほしいです。

2年生：とうもろこしの学習（ゲストティチャー：井出農園さん）

種まきしてから90日で収穫されます。それまで、大切に育てられます。



皮をむいてすぐに給食室へ運び、洗ってからふくらと煮します。

「我が家の自慢料理～子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理～」

募集中！しめきりは、7月5日（金）です

神奈川県産食材を使ったご家庭の味のレシピを、この機会にぜひ紹介してください。

野菜は藤沢産、御所見産の地場野菜でおいしさも栄養もさらにアップ！

ご案内と応募用紙は家庭数で配布しています。たくさんのご応募お待ちしております。

◆食育クイズのこたえ◆①⇒①枝豆は「お湯をわかしてから収穫に行け」というほど、鮮度が落ちやすく、時間とともにうまみも栄養も抜けていきます。②枝豆は、うぶ毛もチェックポイント。表面全体にうぶ毛がびっしりと生えていて、ピンと立っているものほど新鮮です。ちなみに、③のパンパンにふくらんでいたなら成長しすぎた枝豆（=大豆になりはじめたもの）です。少し粉っぽい風味です。