



9月 こんだてよていひょう

2024年度 藤沢市立御所見小学校



9月1日は防災の日です。今からおよそ100年前のこの日に関東大震災があったことから、災害にそなえ、どのように行動すればよいのかをあらためて確認して学ぶ日です。いざという時のために、この時期、水や保存食の消費期限などを確認しておきましょう。

日曜	こんだてめい	きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
		熱や力になる	血・肉・骨のもとになる	体の調子を	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g) 塩分 (g)
4	ドライカレー さんしょくソテー ぎゅうにゅう	こめむぎあぶら こむぎこ	ぶたにく いりだいず チーズ ぎゅうにゅう	しょうがにんにく たまねぎにんじん トマトレーズン なしパセリ コーン さやいんげん	604 25.9 19.4 1.8
5	あげパン ごしょミネストローネ バナナ ぎゅうにゅう	パンあぶら さとう じゃがいも マカロニ	ベーコン とりにく チーズ ぎゅうにゅう	にんにくセロリ にんじん たまねぎトマト ★なす えだまめバナナ	582 19.0 26.3 2.0
6	シャンバラヤ あさりのチャウダー れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎあぶら じゃがいも バター こむぎこ	ベーコンぶたにく とりにく しろいんげんまめ あさり だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんにくセロリ たまねぎトマト ピーマンにんじん パセリ れいとうみかん	621 24.2 19.7 2.2
9	ごはん チキンチキンごぼう ごもくスープ ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうがごぼう にんじんえだまめ たまねぎ えのきだけ たけのこ チンゲンサイ	572 22.3 19.4 1.9
10	じゃごごはん ちくぜんに いそかあえ ぎゅうにゅう	こめむぎごま あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ちりめんじゃこ とりにく こうやどうふ のり ぎゅうにゅう	しょうがごぼう にんじんだけのこ こんにゃく さやいんげん ★こまつな もやし	571 25.1 17.5 2.3
11	ごもくうどん(ソフトめん) きりぼしだいこんのごまあえ れいとうみかん ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう ごま	とりにく わかめ こうやどうふ ぎゅうにゅう	にんじんしめじ ながねぎ きりぼしだいこん ★こまつな もやし れいとうみかん	604 25.4 14.5 2.7
12	ふじさわロールパン ポークビーンズ 藤沢産梨 ぎゅうにゅう	パンあぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	にんにくセロリ たまねぎにんじん マッシュルーム なし	552 24.4 20.5 2.4
13	ごはん きんめだいのてりやき ひじきのいりに さわにわん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶらさとう ごまかたくりこ	きんめだい とりにくひじき だいずぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうがにんじん こんにゃくごぼう だいこんしらたき えのきだけ こねぎ	574 29.4 19.9 2.3
17	さつまいもごはん いりだい みたらしたんご ぎゅうにゅう	こめむぎ さつまいも ごまあぶら さとうだんご かたくりこ	とりにく だいず ぎゅうにゅう	しょうがごぼう にんじんだけのこ こんにゃく さやいんげん	636 23.0 17.1 1.9

★印の野菜は、地域の生産者のみなさまより直接届けていただいている御所見の地産産を使用する予定です。

日曜	こんだてめい	きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
		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	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g) 塩分 (g)
18	ソフトめんミートソース バイクドポテト バナナ ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶらさとう こむぎこ じゃがいも オリーブオイル	ぶたにく いりだいず ぎゅうにゅう	にんじんたまねぎ キャベツトマト バナナ	685 26.9 16.9 2.5
19	こめこロールパン メルルーサのチーズやき こふきいも バランスパッチリ豆乳スープ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら	メルルーサ チーズベーコン だいず とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ	581 36.0 22.7 2.6
20	みどりんカレーライス やさしいため ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とりにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにくしょうが たまねぎにんじん ★こまつな キャベツ もやし	624 22.4 20.9 2.3
24	ジャーマンポテトサンド コーンスープ ブルーン ぎゅうにゅう	パンあぶら じゃがいも かたくりこ	ベーコン とうにゅう とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎパセリ にんじん コーン ブルーン	629 26.0 21.2 2.9
25	ごはん ふりかけ とりにくとだいずのうまに みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶらごま さとう じゃがいも	ちりめんじゃこ とりにく こうやどうふ みそわかめ ぎゅうにゅう	にんにくたまねぎ しょうがながねぎ にんじんごぼう だいこん こんにゃく	558 27.9 16.6 2.2
26	ソフトフランスパン マカロニグラタン キャベツとコーンのソテー れいとうみかん ぎゅうにゅう	パンあぶら バターこむぎこ マカロニ パンこ	ベーコン とりにく しろいんげんまめ 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★キャベツ コーン れいとうみかん	577 22.5 21.4 2.3
27	ごはん ししゃものなんばんづけ ゆでやさしい はるさめスープ ぎゅうにゅう	こめむぎ かたくりこ こむぎこ あぶらさとう はるさめ	ししゃも とりにく とうふわかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン にんじん ★キャベツ ★こまつな	608 24.2 20.2 2.5
30	コンコンずし ひたしまめ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめさとう ごま かたくりこ	あぶらあげ あおだいず とりにくととうふ わかめたまご ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ しょうが にんじん たまねぎ ★こまつな	601 27.3 22.8 3.4

【十五夜：2024年は9月17日です。】

昔の日本でつかわれていた月の満ち欠けをもとにした暦(旧暦)では、毎月15日の夜は必ず満月になりました。その中でも、とくに旧暦8月15日の満月が「中秋の名月」です。月の美しさを愛でながら、秋の収穫物をそなえてお祝いする伝統があります。



※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

～きゅうしょく・しょくいくだより～

パンのみみ

2024年 9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



夏休みもおわり、2学期の給食は4日から始まります。今年の夏も、猛暑・酷暑が続きましたが元気に過ごすことができましたか？9月に入っても、残暑がきびしい日もありますので、食事の面からの暑さ対策を続けていきましょう。1日の始まりの食事でエネルギーを補給してから登校できるよう、早寝早起きの生活リズムを心がけましょう。朝ごはんは、おにぎり＋とうふやたまご季節の野菜を使ったが真たっぷり汁物などはいかがでしょう。栄養のバランスも整いやすい組み合わせです。

もうしばらくつづく・夏の食生活 暑さに負けないために

真夏日の予報が出たら「暑さ対策」と「水分補給」を意識して過ごしましょう。熱中症を予防する食事（これを摂れば大丈夫）というものはありません。日頃の食生活の積み重ねにより体が暑さに対応できることもあります。

① 決まった時間に食べる



⇒食事の時間になると、からだは食べものを待っています。学校では、給食の時間が決まっていますね。休日であっても食事の時間になったら、少量でも食べて体内リズムを守ることは大切です。

② 料理からも水分をとる



⇒朝ごはんにくたものや牛乳等のみもの活用を。汁物では塩分もとれます。⇒野菜料理をもっと食べると、(野菜がもつ栄養素のほか)水分もとれます。

③ 「あっさり・さっぱり系」と「豚肉などを使う）ガッツリ系」料理を1食や

1日の中で組み合わせる

⇒味付けはメリハリをつけると食欲が高まります。

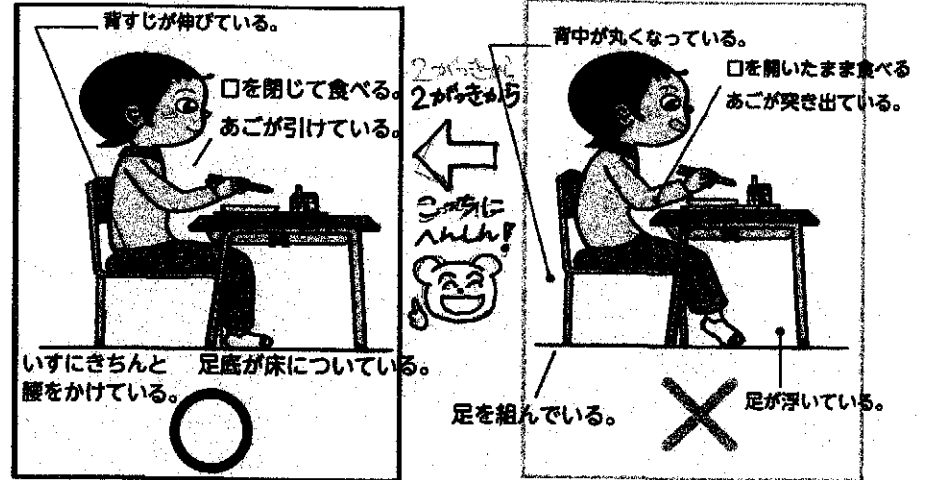
④ 1日にどれくらい(飲用の)水分をとっているか、意識してみる

⇒水筒やペットボトルの量で飲んだ目安がわかります。



大切です。食べる時の姿勢、あなたはどうか？

生活の中で「姿勢よく」という言葉をきくことはありませんか？食べる時の姿勢もとても大切です。姿勢がよいと、見た目だけでなく、消化がよくなり、また両足をしっかりと床につけることで体が安定し、かみ合わせやかむ力が高まります。頬杖をついたり、あごを出すような食べ方も顔やあごの成長によくありません。顔全体をきれいに成長させるためにも大切な習慣とされています。



からだをつくえのあいだは、こぶしひとつぶんくらいあけるとよいです

給食でみんなが食べているパンのことを勉強してきました(8/23研究会にて)

夏後にある「ロワール光月堂」の学校給食パン工場を見学してきました。パン生地を混ぜ合わせる大きなミキサーや生地を発酵させる専用の部屋がありました。一度にたくさん焼けるコンベア式の大きなオーブンは圧巻でした。機械の力を生かすのはパン職人さんが培った技です。うさぎパン、いぬパンなどの成形の体験では、職人技の素晴らしさを実感しました。給食時のおたより等でもお伝えしていきます。

◆献立表(おもて)食育クイズのこたえは？ → 鉄 (鉄を全身にはこぶはたらきをしています) (こんな食品に多くふくまれています) ⇒ 肉(とくにレバー)、かつお、あさり、しじみ、緑黄色野菜(だいこんの葉・こまつな、ほうれんそう)、納豆、豆類など