

新米 10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・10月のもくひょう◆

せいかつリズムを ととのえよう! 「はやね・はやおき・あさごはん」をころがけよう!



日	こんだてめい	さいの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
日	こんだてめい	無ゆかに 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)
1	しゃきしゃきそぼろどん みそしる みかん ぎゅうにゅう	こめ おぎ あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	とりにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん みかん	555 20.9 11.8 2.1
2	きつねうどん(ソフトめん) やさしいマヨネーズやき ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく なるど わかめ あぶらあげ ハム ぎゅうにゅう	にんじん なごねぎ ★ごまつな さやいんげん	635 27.3 19.5 2.9
3	あんパン(セルフ) にくだんごスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン さとう ごまあぶら かたくりこ	あずき ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが なごねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ バナナ	608 24.7 21.7 2.4
4	ごはん ふりかけ あげじゃがいものそぼろに にらたまじる ぎゅうにゅう	こめ おぎ ごま あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	さくらえび かえりじゃこ あおのり ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース えのきだけ にら	584 24.1 18.4 2.1
7	ごもくごはん ぶたじる みかん ぎゅうにゅう	こめ おぎ さとう ★さといも	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しめじ だけのこ こんにゃく だいこん グリーンピース ★ごまつな なごねぎ みかん	561 22.9 17.2 2.3
8	ピピンパ わかめとだいこんのスープ ブルー ぎゅうにゅう	こめ おぎ ごまあぶら さとう ごま アーモンド ラー油 かたくりこ	ぶたにく とりにく わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん だけのこ だいずもやし ★ごまつな だいこん ブルー	579 23.4 19.5 2.2
9	おきなわそば サターアUNDERギー ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう ごまご くるさとう あぶら	ぶたにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ なごねぎ	687 27.8 23.3 2.1
10	アーモンドトースト キャロットポタージュ バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう アーモンド あぶら じゃがいも バター ごまご	とりにく 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 パセリ バナナ	656 22.5 30.8 2.3
11	ごはん マーボーどうふ ごまつなとハムのいためもの ぎゅうにゅう	こめ おぎ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく いりだいず みそとうふ ハム ぎゅうにゅう	しょうが にんにく なごねぎ ★ごまつな	589 30.1 20.5 2.0
15	くりごはん うずらたまごやさしいごもくに にびたし ぎゅうにゅう	こめ おぎ くり あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく うずらたまご ちりめんじゃこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ だけのこ しめじ ★キャベツ さやいんげん あおな もやし	550 24.1 17.7 2.0
16	ごはん さげのしおゆき だいずのいそに みそしる ぎゅうにゅう	こめ おぎ さとう さつまいも	さけ だいず こんぶ みそ わかめ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん ★ごまつな なごねぎ	614 31.9 21.0 2.4

日	こんだてめい	さいの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
日	こんだてめい	無ゆかに 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)
17	ロールパン メルルーサのチーズやき やさいスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン かたくりこ	メルルーサ チーズ とりにく たまご 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 バナナ	531 33.8 19.4 2.6
18	カツカレーライス さんしょくソテー ぎゅうにゅう	こめ おぎ ごまご パンこ あぶら じゃがいも バター	ぶたにく たまご チーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース コーン えだまめ	690 25.5 24.0 2.1
22	藤沢産新米ごはん ちくぜんに もずくじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	とりにく だいず もずく 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 たまねぎ さやいんげん えのきだけ ★ごまつな	532 22.0 12.9 2.1
23	ジャージャーめん ラーバーツアイ みかん ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく なごねぎ たまねぎ にんじん だけのこ さやいんげん はくさい みかん	664 28.5 17.8 2.3
24	こめこロールパン コーンシチュー プロッコリーのソテー バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター ごまご	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 コーン グリーンピース ★プロッコリー バナナ	676 29.1 24.9 2.7
25	藤沢産新米ごはん さわらのみそやき ゆでやさい のっぺいじる ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも かたくりこ	さわら みそ なまあげ ぎゅうにゅう	はくさい にんじん ごぼう ★だいこん こんにゃく なごねぎ	592 29.8 18.5 2.0
28	きのこのわぶろスパゲッティ りんごとさつまいものケーキ みかん ぎゅうにゅう	スパゲッティ ごまご さとう バター ★さつまいも アーモンド	ベーコン あさり のり たまご ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ しめじ りんご みかん	596 21.1 23.8 1.9
29	チリコンカーンサンド かきたまスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら ごまご じゃがいも かたくりこ	ベーコン ぶたにく きんときまめ とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ バナナ	572 25.7 20.1 2.8
30	藤沢産新米ごはん ししゃものひもの いそかあえ せんべい ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら せんべい	ししゃも のり とりにく ぎゅうにゅう	★ごまつな もやし ごぼう にんじん えのきだけ なごねぎ	547 23.1 15.9 2.1
31	ソフトフランスパン かぼちゃのグラタン キャベツとじゃこのソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら バター ごまご パンこ	ベーコン とりにく しろいんげんまめ とうにゅう チーズ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム ★かぼちゃ パセリ キャベツ	571 24.3 23.5 2.5

◆食育クイズ◆ 今月は、藤沢産の新米が登場しています。そこで、お米のクイズです! (おうちのひともぜひ一緒に!)

- 2022年に日本でいちばん多く作られたお米の品種は「コシヒカリ」で、2番目は「ひとめぼれ」でした。3番目はどれでしょう?
 ① ヒノヒカリ ② あきたこまち ③ なつぼし ④ こたえは...裏面のおたよりで!



★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を使用する予定です。

～きゅうしょく・しょくいくだより～

パンのみみ

2024年10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



夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込むのにぴったりな季節です。また、新米、鮭、さつまいも、くり、りんご、かき、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体をつくりましょう。

～給食のお米も、新米の季節をむかえます。大事に、しっかり食べよう！～

今年の天候不順と社会情勢により心配されていたお米の供給ですが、学校給食米は2学期も予定通り納品されており、10月下旬からは、藤沢産新米も届く予定です。店頭に並んでいたたくさんのお米がなくなった時には、今まであってあたりまえのように感じていたことがそうではなく、これからの食料課題をもっと自分事として考えて行動していく時がきたと感じた人もたくさんいたと思います。給食の食材も、今年の猛暑の影響（身がでたところで、枯れてしまったり...）で、地場野菜の生産者さんから届く予定が延期となるなど、9月の納品状況に変化がありました。今は、もう一度種をまき育て直すなどの対応をしてくださっています。

これから収穫をむかえる野菜が届いたときには、御所見小のみんなが、給食を大切に美味しく食べて、いただくことで、感謝の気持ちをあらわせたらいいですね。

10月に小松菜・かぼちゃを届けていただく下田さん



まっていますね！

藤沢市内の水稲生産者さんのたんぼとお米

「はるみ」は、神奈川県産の優良品種で、コシヒカリとキヌヒカリから生まれました。ツヤと甘みがあり、「冷めてもおいしい」といわれています。



「生活習慣病」ってなんだろう？

がんや心臓病、脳卒中といった病気は現在の日本人の死亡原因のトップ3ですが、その発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」とよびます。生活習慣病の進行は若い頃からすでに始まっているとされます。子どもの頃に一度身に付いてしまった、健康にとってあまり好ましくはない食生活の習慣を、大人になってから直したり、改善したりするのはなかなか難しいといわれています。

食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう！

さとう、塩、あぶらのとりすぎに注意！

食べられるものの量を広げておこう！

朝食ぬきや夜食など悪い食習慣はやめよう！

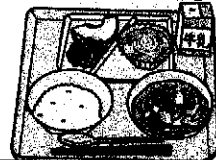
早食いはせず、よくかんで食べよう！



あさごはん



ひるごはん



よるごはん



一日三食をきそく正しく、バランスよくとろう！

◆食育クイズのこたえ◆ 2022年に日本で作られたお米で3番目に多い品種は？

① ヒノヒカリ。ひとめぼれ、ヒノヒカリ、あきたこまちもコシヒカリから生まれたもちり系の品種です。ななつばしは、あきたこまちから生まれた品種で、あつさり系のお米です。お米の品種は約 992 品種登録されています(2023年4月時点)。このうち、主食(ごはん)用として多く作られているのは、約320品種くらいです。また、もち米は約 80 品種、日本酒など醸造用のお米(酒米)は約 130 品種あります。

資料:農林水産省「品種登録ホームページ」、農林水産省「令和5年産産地品種銘柄一覧」