

11月こんだてよていひょう

2024年度 藤沢市立御所見小学校

◆11月・12月のもくひょう◆

感謝のころをもつて食事をしよう
季節のたべものや地産地消について学ぼう

日	こんだてめい	さいのる食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
1	だいめし にまめ けんちんじる ぎゅうにゅう	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	584 26.7 15.3 2.0
5	ツナとごぼうのトースト ほたてのチャウダー みかん ぎゅうにゅう	パンマヨネーズ オリーブオイル あぶら じゃがいも バター ごむぎ	ツナチーズ ベーコン ほたて しろいんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	ごぼう セロリ たまねぎ にんじん パセリ みかん	613 30.0 25.4 2.5
6	かたやきそば フルーツみつまめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく うすらたまご えび あか えんどうまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だけのこ もやし ★キャベツ パインかん みかんかん はくどうかん りんごかん かんてん	589 21.6 25.5 2.1
7	そぼろごはん どさんこじる みかん ぎゅうにゅう	ごめむぎ さとう あぶら じゃがいも バター	とりにく たまご ぶたにく とうふ なごわかめ ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん コーン なごわかめ みかん	605 23.5 18.7 2.1
8	ざつこごはん ししゃものひもの いとこんぶのいために ぶたじる ぎゅうにゅう	ごめもちごめ むぎ きびごま ごまあぶら さとう あぶら ★さといも	ささげ ししゃも こんぶ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ★だいこん しめじ えのきだけ なごねぎ	530 22.9 16.7 2.6
11	ツァイファン アーモンドフィッシュ ちゅうかとうふスープ ぎゅうにゅう	ごめもちごめ あぶら ごまあぶら アーモンド さとう ごまはるさめ かたくりこ	ぶたにく かえりじゃこ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん だけのこ ★ごまつな たまねぎ ★はくさい もやし	551 25.4 18.6 2.1
12	ハンバーグサンド ゆでやさい まめのポタージュ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも バター ごむぎ	ハンバーグ しろいんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	★キャベツ たまねぎ パセリ	627 31.5 26.7 2.8
13	しろごまタンタンめん (ホットラーメン) さつまいものアーモンドがらめ ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう かたくりこ ごま ラーゆ ★さつまいも アーモンド	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが なごねぎ にんじん もやし ★あおな	706 25.1 21.7 2.0
14	チキンライス まめとやさいのスープ バナナ ぎゅうにゅう	ごめむぎ あぶら じゃがいも マカロニ	とりにく しろいんげんまめ グリーンピース ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく セロリ パセリ パナナ	565 20.2 15.2 2.0
15	ごはん(籾新米) むりかけ なまあげとやさいのそぼろに みそじる ぎゅうにゅう	ごめごま あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	かつおぶし わかめ ちりめんじゅこ のり ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし えのきだけ なごねぎ	590 26.0 18.6 2.3
18	ふきよせおこわ きりぼしだいこんにつけ すましじる ぎゅうにゅう	ごめもちごめ さとう くり あぶら	とりにく さつまあげ あぶら あけ なると とうふ わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう ★にんじん しめじ えだまめ きりぼしだいこん えのきだけ はねぎ	533 23.5 14.2 2.8

日	こんだてめい	さいのる食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
19	くろパン かじきのマヨネーズゆき こふきいも むらくもスープ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ じゃがいも かたくりこ	かじき とりにく たまご ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ パセリ ★あおな しょうが	578 32.5 26.2 2.4
20	サンマーマン(ホットラーメン) あげぎょうざ ブルー ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ぎょうざのかわ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ★にんじん たまねぎ もやし ★キャベツ なごねぎ いら ブルー	664 27.5 16.6 2.6
21	だいこんカレーライス ブロッコリーのゆずしょうゆあえ みかん ぎゅうにゅう (ごし・みランチ)	ごめむぎ あぶら バター ごむぎ	ぶたにく しろいんげんまめ 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 ★だいこん エリンギ ★ブロッコリー ゆずみかん	584 20.6 17.8 2.0
22	ごはん(籾新米) さけのてりやき だいすのこもくじ かきたまじる ぎゅうにゅう	ごめ さとう かたくりこ	さけ ぶたにく だいす とりにく どうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう ★にんじん ごんにゅく たまねぎ ★ごまつな	656 35.5 24.0 2.2
25	ごはん(あいがも米) おでん(ウィンナー)(新) やさいのからししょうゆあえ ぎゅうにゅう	ごめ さとう じゃがいも	こんぶ ちりめんじゃこ さつまあげ なまあげ ウィンナー ちくわ うすらたまご ぎゅうにゅう	★にんじん だいこん ごんにゅく ★ごまつな キャベツ	566 22.9 19.2 1.9
26	ロールパン シーフードグラタン キャベツとハムのソテー バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら バター ごむぎ マカロニ パン	ベーコン とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう えび ほたて チーズ ハム	たまねぎ マッシュルーム パセリ ★キャベツ バナナ	622 29.4 25.0 2.3
27	けんちんうどん(ソフトめん) まめまめみそまめ ぎゅうにゅう (ごし・みランチ)	ソフトめん あぶら ★さといも かたくりこ さとう ごま	とりにく あぶら あけ だいす こうやとうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう ★にんじん ★だいこん なごねぎ	683 31.2 20.6 2.6
28	ごはん(籾新米) さわらのごまみそかけ ゆでやさい きのこじる ぎゅうにゅう	ごめ あぶら さとう かたくりこ ごま ★さといも	さわら みそ ぶたにく とうふ あぶら あけ ぎゅうにゅう	しょうが なごねぎ もやし ★にんじん ごんにゅく まいのき しめじ えのきだけ	579 29.2 19.6 1.7
29	ごはん(籾新米) すきやきに おかかあえ みかん ぎゅうにゅう	ごめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう こうやとうふ ちりめんじゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ しらたき しめじ なごねぎ もやし ★ごまつな みかん	586 24.9 15.0 1.8

*材料の都合により、献立を変更する場合があります。

爽りの秋を迎え、給食室にはほぼ毎日地域の生産者のみなさんから新鮮でおいしい野菜が届いています。とれたての野菜は栄養価の高さやおいしさに加え、調理によって出るフードロスも少なく、良いことがたくさん！
(今月の地産野菜とその生産者さんのおなまえです)
★キャベツ★だいこん: 宮治克巳さん ★小松菜: 下田金寿さん
★さといも: 漆原勇さん ★さつまいも: 寺師由布子さん ★なす★にんじん: 和田誠次さん
★えだまめ★ブロッコリー★はくさい★にんじん★あおな★さつまいも: 秋葉豊さん
(10月までの地産野菜とその生産者さんのおなまえです)
★きゅうり・トマト: 関戸初江さん ★とうもろこし: 井出康平さん



*印の野菜は、地域の生産者の方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。

*がたたくさんある献立は【ごし・みランチ】です

◆食育クイズ: 今月は「地産地消」についてです! ◆
2023年に御所見小学校の給食室に届けられた御所見産の地産野菜は全部で15品目でした。そして、全部で何回届いたでしょうか? → 2たえはうら面のおたよりで◎



～きゅうしょく・しょくいくだより～

パンのみみ

2024年11月号

御所見小学校 給食室

おうちのひとといっしょにやんでね



暑かった夏の暑さがやっと落ち着いたと思ったら、気温の変化が大きく、体調をくずしている人も増えています。風邪なども流行る時季です。元気を保つためにも、食卓の前の石けんを使った手洗い、給食当番さんのマスクの着用など、衛生にはよりいっそう気をつけて過ごしましょう。

～御所見小の給食で学ぼう！「地産地消」～

まずは、11月こんだてよていひょうの「食育クイズ」のこたえから。昨年度、地域の農家さんから御所見小学校に直接届けていただいた野菜は2562kgで、回数はなんと251回。1日に4品以上届く【ごしょみランチ】は17回ありました。日々の給食をとおして、あらためて「地産地消」について考えてみましょう！

地産地消ってなんだろう？

「地」は地元。

「産」はつくること。

「消」は食べること。⇒「地産地消」とは、地元の農家さんが大切に育てたものを地元で食べることだよ。

育てられた場所から食べる場所が近いことで、いいことがあるよ！

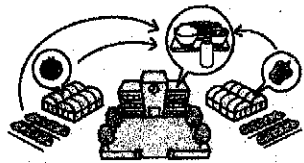
◆とれたて、できたて、新鮮。

◆作った人がわかる、知っているので安心。

◆運ぶためのガソリンの量が少なく、環境への負担も少ない。

学校やおうちでごはんを食べるとき、先生やおうちの人に

「これは地産地消？」と聞いてみたり、自分でも考えてみよう！



給食×図書コラボ 今年も始めます！

11月の読書週間と食をつないだ企画で、今年で4年目になります。図書の佐藤先生とタイアップして、11月の給食に関する本を選んでもらい、学校図書館の中に「食」コーナーを作っています。

とにかく食に関する本はたくさんあります！そして、どれも読むとおもしろい！読書の秋、食欲の秋。本を読み、おいしいものを食べ、食べものに興味をもって、さらに本で知識を深め、よりいっそうおいしく食べる！すてきな秋にしてほしいです。

《今年の給食コラボ本はこちらです！》



にっげんの おにぎり



11月は、ふじさわ産新米のごはんと、有機農法のあいかも米のごはんがあるよ！



ボクたちお米のましやざとうをたべて、おなかづりをかんばたよ！
おいしいからよくあじわね！



やさしい、まいんち給食にあります！



まいんち「いのち」をいたわっているわたしたち。



ちりめんじゆ二は、てがりりりりて。いみじい！



えんせいのときにたべるおべんとうも、たくさんひとのてががかかっているよ。