



12月 こんだてよていひょう



2024年度 鎌沢市立御所見小学校

日 曜	こんだてめい	きのりの食べ物			あかの食べ物			みどりの食べ物			エネルギー (kcal)		
		熱ゆかに なる	血・肉・骨の もとなる	体の調子を ととのえる	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)
2月	ごはん さけのみそゆき しらたきのいためもの のっぺいじる ぎゅうにゅう 【ごし・みランチ】	ごめさとう ごまあぶら ごま ★さといも かたくりこ	さけみそ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	にんにくしらたき ★にんじん さやいんげん ごぼう ★だいこん こんにゃく ながねぎ	611		29.6	21.0	2.2				
3火	こまつなチャーハン とうがんのとろとろちゅうかスープ バナナ ぎゅうにゅう	ごめおぎ ごまあぶら かたくりこ ごま	ベーコン とりにく しらす たまご さくらえび ぎゅうにゅう	ながねぎ ★こまつな とうがん しょうが パナナ	532		18.9	14.0	2.2				
4水	にくうどん(ソフトめん) だいがくいち みかん ぎゅうにゅう 【ごし・みランチ】	ソフトめん さとう ★さつまいも あぶら ごま	とりにく なると ぎゅうにゅう	★にんじん しめじ ながねぎ ★あおな みかん	662		24.2	15.8	2.7				
5木	ソフトフランスパン はなやさいのグラタン あおなとエリンギのソテー みかん ぎゅうにゅう 【ごし・みランチ】	パン あぶら バター ごむぎこ マカロニ パンこ	とりにく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ ★にんじん エリンギ マッシュルーム ★カリフラワー ★ブロッコリー ★こまつな みかん	592		26.8	23.0	2.4				
6金	ごはん ゆきのり いりどり にびたし ぎゅうにゅう	ごめあぶら さとう	のり とりにく あぶらあげ しょうなんしらす かつおぶし 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 ★はくさい	568		24.9	18.1	1.7				
9月	ごはん てづくりふりかけ ぶたにくとやさいののもの みそじる ぎゅうにゅう 【ごし・みランチ】	ごめさとう ごま あぶら じゃがいも	ひじき ぶたにく とうふ あさり みそ わかめ ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ ★にんじん たまねぎ だけのこ こんにゃく ★キャベツ ★だいこん ながねぎ	550		21.1	14.3	2.6				
10火	ツナとコーンのトースト トマトのスーパバグッティ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ さとう あぶら スパグッティ	ツナ ベーコン とりにく チーズ ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ にんにく セロリ ★にんじん トマト パセリ パナナ	604		23.0	23.8	2.6				
11水	カレーなんばん(ソフトめん) やさいのごまあえ ペイドチーズケーキ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう ごま かたくりこ なまクリーム ごむぎこ ビスケット	ぶたにく クリームチーズ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ ★あおな もやし レモン	707		26.4	25.8	2.7				
12木	ぶたにくとどん 【かがわらごし・みランチ】 ごし・みじる みかん ぎゅうにゅう	ごめあぶら さとう ごま かたくりこ ★さといも	ぶたにく (神奈川県で育てら れた豚さんです) みそ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく ★にんじん りんご ごぼう ★だいこん えのきだけ こんにゃく ながねぎ みかん	622		24.8	19.7	2.2				

★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。

★がたくさんある献立は【ごし・みランチ】です。

◆冬場にとくに多い食中毒・・・ノロウイルスにも注意しよう◆

予防には、トイレの後や調理する前に、せっけんでしっかりと手洗いすることです。家族みんなで感染予防するのが大切です。食品はよく加熱してから食べましょう。とくに加熱調理用の二枚貝は、中までしっかりと火を通すことが重要です。



日 曜	こんだてめい	きのりの食べ物			あかの食べ物			みどりの食べ物			エネルギー (kcal)		
		熱ゆかに なる	血・肉・骨の もとなる	体の調子を ととのえる	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)
13金	ごはん かじきのあげに ゆでやさい かきたまじる ぎゅうにゅう 【ごし・みランチ】	ごめかたくりこ あぶら さとう	かじき とりにく とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	しょうが ★キャベツ ★にんじん たまねぎ ★こまつな	669		32.4	23.1	2.0				
16月	ごはん たちうおのこうみソースかけ ゆでやさい ごもくスープ ぎゅうにゅう	ごめさとう ごまあぶら ごま かたくりこ	たちうお ぶたにく 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 えのきだけ だけのこ チンゲンサイ	578		24.0	23.0	1.8				
17火	あんパン すいとんじる バナナ ぎゅうにゅう	パン さとう ごむぎこ (神奈川県産)	あずき とりにく たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ	★にんじん しめじ ★はくさい ながねぎ バナナ	580		23.3	16.8	2.5				
18水	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツとベーコンのソテー みかん ぎゅうにゅう	ごめおぎ あぶら バター ごむぎこ	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう えび ぼたて ベーコン	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ★キャベツ みかん	607		24.9	19.0	1.7				
19木	なめし くろまめ いちに ぎゅうにゅう 【ごし・みランチ】	ごめおぎ あぶら ごま さとう ★さといも	ちりめんじゃこ くろまめ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	★こまつな こんにゃく ★だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	556		22.4	15.6	1.8				
20金	ロールパン 【ごし・みランチ】 ローストチキン ふゆやさいのスープ のみものセレクト	パン オリーブオイル	とりにく ぶたにく コーヒーいりりょう ぎゅうにゅう	★だんじん たまねぎ ★だいこん ★はくさい ★かぶ	559		27.7	26.2	2.7				

のみものセレクトは、牛乳、コーヒー牛乳、緑茶、ぶどうジュース、りんごジュースの中からひとつ選ばれます。

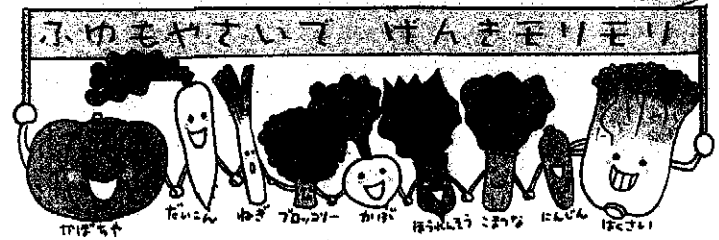
2学期のしめくくりはおたのしみメニューです。地産野菜たっぷりのスープで体も心もあたたまりましょう!

いただきますの前は手洗いし、うがいしましょう!



◆食育クイズ◆
この日の冬至(とうじ)は12月21日(土)です。

冬至にたべるとよいたべものなまえには、なにがつかかな? たいしいのはA,Bどっち? ※こたえは、うららかなおたより!



♪3学期の給食は1月10日(金)から始まります。

～きゅうしょく・しょくいくだより～

パンのみみ

2024年12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



かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。予防するためには、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して、習慣づけることをおすすめします。元気に冬休みを過ごし、新年をむかえましょう。

～かぜをひかないためのたいせつな栄養素～

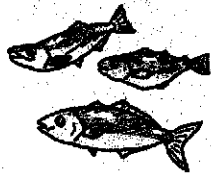
好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりと取りましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



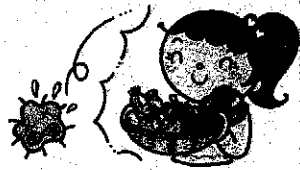
おみに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほろりん草
大根の葉 落葉 みかん レバー
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に入らなすのを防ぎます。



色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬にうれしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

ビタミンC

ブロッコリー 身キャベツ かぶ
の葉 ジャがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

冬至(とうじ)のはなし

冬至は一年でいちばん夜が長い日です。この日は、ゆず湯に入って健康を願う行事があります。

今年は、2学期給食終了日の翌日12月21日(土)です。

ビタミンCで
お肌すべすべ!

体を温めて
かせず湯!

香りによる
リラックス効果

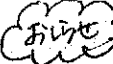


今年は、2学期給食終了日の翌日12月21日(土)です。

◆食育クイズのこたえ…冬至にたべるとよいものは?

Bの「ん」がついた食べ物です。

「ぎんなん」「れんこん」「にんじん」「きんかん」「なんきん(かぼちゃ)」「う(ん)どん」です。「ん」が2つあり、「運(うん)」が舞い込んでくるという願いからということです。冬至にはぜひ、これらのものを食べてみませんか? Aの「う」は蟹の土鍋の汁の白に食べるものです。



1月に開催される「第43回ふじさわ市学校きゅうしょくフェア」内で『中学校給食試食会』を開催します!

★日時及び会場

- ①1月19日(日) 11時～12時 湘南台公民館1回目
- ②1月19日(日) 12時45分～13時45分 湘南台公民館2回目
- ③1月19日(日) 11時～12時 遠藤公民館
- ④1月19日(日) 11時～12時 湘南大庭公民館
- ⑤1月29日(水) 12時～13時 市役所本庁舎

★対象者

- ①②藤沢市立小学校に通う6年生とその保護者 各回 先着50食
- ③④藤沢市立小学校に通う6年生とその保護者 各会場 先着30食
- ⑤藤沢市立小学校に通う6年生の保護者 先着30食

★献立は電子申請の申込み画面から確認できます。

★注意事項 ①～④の申請は1申請で3食までとなります。⑤は1申請1食です。

★問合せ 藤沢市教育委員会学校給食課 (0466-50-8247)

試食会 電子申請



「試食会」と検索ください
12月7日(土)10:00～
申込開始



※本校で12月20日6年生授業参観時に、中学校給食の試食会が開催される予定です。その時は6年生保護者のみ対象です。他学年で興味のある方は、上記の機会にぜひお申し込み下さい。