

2月 こんだてよていひょう

2024年度 藤沢市立御所見小学校



◆節分(せつぶん)◆

節分は立春の前日、冬と春を分けるという意味があります。今年は2日。「福は内、鬼は外」のかけ声とともに、家族の幸せを祈るこの行事はぜひ伝えていきたいですね。3日の給食では「いり大豆」をよく味わっていただきますよ！

日	こんだてめい	さいのろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー(kcal)
3月	いわしのかばやきどん(藤沢産米) ぶたじる いりだいす ぎゅうにゅう ごしょみランチ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう こま ★さといも	いわし ぶたにく とうふ みそ だいす ぎゅうにゅう	★にんじん ★だいこん しめじ えのきだけ ながねぎ	601 28.1 19.7 20
4火	カレーピラフのクリームソースかけ さんしょくソテー ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう えび	たまねぎ えだまめ マッシュルーム グリーンピース ★にんじん コーン ネーブルオレンジ	602 25.0 18.7 1.5
5水	にくうどん やきいも かんきつるい ぎゅうにゅう	うどん さとう ★さつまいも あぶら アーモンド	とりにく なると ぎゅうにゅう	★にんじん しめじ ながねぎ ★こまつな かんきつるい	671 25.3 14.3 2.6
6木	ハンバーグサンド(セルフ) ゆでやさい ABCスープ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも マカロニ	ハンバーグ ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ ★にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ	621 28.8 25.5 2.8
7金	ジャンバラヤ とうふスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら かたくりこ	ベーコン ウィンナー ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン しょうが ながねぎ はくさい グリーンピース パナ	597 22.2 20.8 2.3
10月	ごはん(藤沢産米) かじきのこうみやき じゃがいものきんぴら にらたまじる ぎゅうにゅう	こめ さとう こまあぶら じゃがいも かたくりこ	かじき ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう ★にんじん にら こんやく えのきだけ さやいんげん	578 31.1 18.2 2.3
12水	6年3組 給食委員ががんばりました! 『ごしょみ・ほかほかウィンターちゅうか!』	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ こまあぶら はるまぎのかわ こむぎこ しょうなん ゴールドゼリー	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ★にんじん たまねぎ コーン もやし ながねぎ だけのこにら	691 25.3 21.0 2.9
13木	セサミトースト とうふたんごスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう こま かたくりこ	とうふ とりにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが ★にんじん しめじ はくさい ★こまつな バナナ	538 23.8 21.9 2.6
14金	ピピンバ わかめとだいこんのスープ きよみ ぎゅうにゅう ごしょみランチ	こめ むぎ こまあぶら さとう こま アーモンド ラー油 かたくりこ	ぎゅうにく ぶたにく 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 だいすずみ ★こまつな ★だいこん たまねぎ きよみオレンジ	578 23.4 19.4 2.3

★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られている地産産物を使用する予定です。

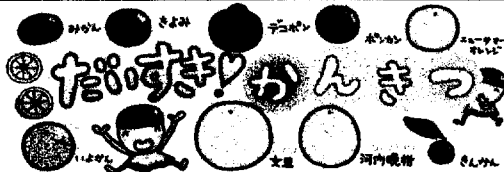
◆食育クイズ◆ ふゆやさいのシルエット(かけ)クイズにちょうせんしょう! こたえは、裏面のおたよりで。(日本語と英語両方あります)



【お知らせ】◎3学期には、給食委員会の6年生のメンバーが考えた献立が登場しています。献立名をヒントに、バランスストリオの3つのたべもの仲間の食品をみて、どんなメニューがあててみよう◎

日	こんだてめい	さいのろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー(kcal)
17月	コンコンずし にまめ さわにわん ぎゅうにゅう	こめ さとう こま かたくりこ	あぶらあけ きんときまめ ぶたにく ぎゅうにゅう	かんそうあおしそ ごぼう ★にんじん ★だいこん しらたき えのきだけ こねぎ	597 22.7 17.8 2.4
18火	こめころるパン ながねぎとりにくのグラタン さんしょくソテー きよみ ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎこ マカロニ パン	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ ★にんじん コーン さやいんげん きよみオレンジ	589 26.0 24.9 2.3
19水	しろこまタンタンうどん だいすとこざかなのあげに ブルー ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう かたくりこ こま こまあぶら	ぶたにく みそ とうにゅう だいす かえりじゃこ 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 ★こまつな ブルー	657 29.5 22.6 2.0
20木	ちやめし おでん(ウィンナー) にびだし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも	こんぶ ちくわ さつまいも なまあげ ウィンナー かつおぶし うすらたまご こやどろみ ぎゅうにゅう	★にんじん ★だいこん こんにゃく はくさい もやし	587 24.7 20.3 2.4
21金	ごはん(藤沢産米) さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい ちゅうかたまごスープ ぎゅうにゅう	こめ さとう こま こまあぶら かたくりこ	さば ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんにく なごねぎ キャベツ ★にんじん えのきだけ もやし	614 31.7 25.7 1.9
25火	ぶたどん みぞしる しらぬひ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく あぶらあけ みそ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ しらたき えのきだけ キャベツ もやし ながねぎ しらぬひ	580 24.1 17.5 2.2
26水	6年1組 給食委員ががんばりました! 『中華食べchinaメニュー』	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく みそ いりだいす とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ ★こまつな コーン かんきつるい	586 27.2 19.2 1.9
27木	ふじさわロールパン きんめだいのこうそうやき こむぎいも ミネストローネ ぎゅうにゅう ふじさわランチ	パン(藤沢産小麦使用) オリーブオイル じゃがいも あぶら さとう マカロニ	きんめだい ベーコン とりにく チーズ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	にんにく セロリ ★にんじん たまねぎ トマト グリーンピース	602 31.2 21.6 2.6
28金	みどりんカレーライス(藤沢産米) やさしいだめ きよみ ぎゅうにゅう ふじさわ&ごしょみランチ	こめ 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 きよみオレンジ	619 22.2 20.8 2.3

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。



1月から3月にかけて、みかんのなかまたちがたくさん登場します。なまえや味、香りのちがいがわかれば、あなたもかんきつ博士です! 外皮を上手にむいて食べられるようになろう!

～きゅうしょく・しょくいくだより～

パンのみみ

2025年2月号

御所見小学校 給食室

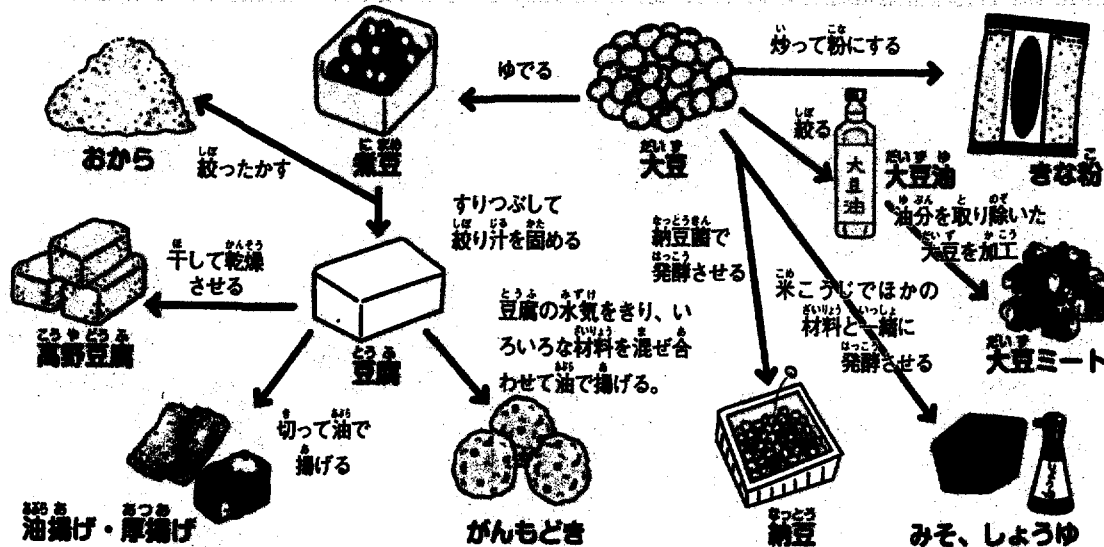


おうちのひとといっしょによんでね

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の抵抗力も高めましょう。

大豆(だいず)のはなし～すかたをかえて、大活躍～

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質(ミネラル)や食物せんいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。



たしかめよう！自分の一日 ～朝ごはんからスタートしてる？～

脳もからだもスッキリ目を覚ますためには、朝食をきちんととることが大事です。朝食を「ほとんど食べない」「食べないことがある」という小学生の割合は減ってはきているといわれますが、まだ多くいるようです。毎年、7月に市内小学生対象に行っている朝ごはんアンケートの結果は、御所見小では「食べる日が多い」「毎日食べる」が合わせて80%でした。これは、およそ5人に1人が「食べない」か「食べない日が多い」ことがわかり、起きてから給食の時間まで空腹ですごしていることとなります。朝食は、体全体(五感・脳・腸など)の自覚まし時計の役割があります。午前中の活動、勉強や運動をするために必要なエネルギー補給のためには、朝ごはんを食べる習慣をつけることが大切です。

おうちの方へ 朝食の準備 スピードアップのポイントは3つ

ポイント1 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするとき、次の日の朝食も考えて材料を準備。あらかじめ切ったり、ゆでたりして翌日の手間を省きます。もちろん夕食の残りだってOK!

ポイント2 調理しなくてもいいものを準備

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておく便利です。

ポイント3 パターンを決めておき、なやまない

毎朝のお決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ時々新しいメニューに変えていけば、レポートリーが広がります。

6年生と保護者のみなさまへ ～中学校給食についてのおしらせ～

藤沢市中学校給食については、藤沢市ホームページからご確認ください。また、利用についてはすぐるにて、ご案内しています。あわせてご確認ください。

