

# 3月こんだてよていひょう

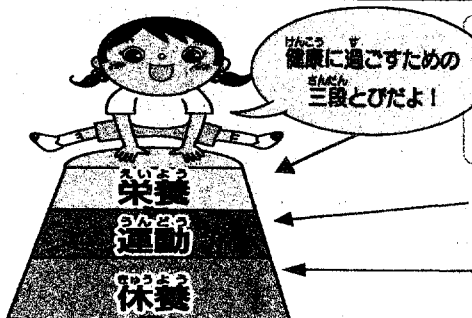
2024年度 藤沢市立御所見小学校

日曜	こんだてめい	さいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 水分 (g)
	3月3日は桃の節句	熱ゆかりになる	血・肉・骨のもとになる	体の調子をととのえる	
3月	てまきごもくすし よしのじる せとか ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま かたくりこ	とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ たまごのり とうふ ぎゅうにゅう	★にんじん だけのこ かんびょう グリーンピース ながねぎ ★こまつな せとか	532 23.9 15.7 2.3
4火	ごはん さわらのみそやき ゆでやさい きのこじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう あぶら ★さといも	さわら みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	キャベツ ★にんじん ごんにやく まいだけ しめじ えのきだけ ながねぎ	580 31.1 19.5 2.2
5水	ごもくうどん まめまめみそまめ バナナ ぎゅうにゅう	うどん さとう かたくりこ あぶら ごま	とりにく なるど わかめ だいず こやどうふ みそ ぎゅうにゅう	★にんじん しめじ ながねぎ ★こまつな バナナ	680 31.0 19.7 2.7
6木	こめころーるパン ポークシチュー キャベツとコーンのソテー きよみ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう パター こむぎこ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ ★にんじん トマト グリーンピース キャベツコーン きよみオレンジ	581 25.0 24.6 2.7
7金	じゃこごはん ちくせんに きりぼしだいこんのごまあえ ぎゅうにゅう	こめむぎ ごま あぶら じゃがいも さとう	ちりめんじゃこ とりにく こやどうふ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう ★にんじん だけのこ ごんにやく さやいんげん きりぼしだいこん ★こまつな	596 25.2 16.8 2.5
10月	チキンライス あさりのチャウダー しらぬひ 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 しろいんげんまめ あさり だっしんにゅう 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 セロリ パセリ しらぬひ	584 23.0 18.4 2.3

北海道産の小麦でつくられた袋入りのゆでめんです。もちもちとした食感があり、たべごたえもあります。

『不知火(しらぬひ)』は清見オレンジとポンカンからつまれました。さわやかな香りと甘みがあり、かたちはあたまにふくらみがあります

## 食べ方、気をつけようね!



食べたものが自分の元気な体をつくり、いせいき活動する方のもとになります。野菜や魚など食べられるものを積極的にとって、まんべんなく栄養をとりましょう!

白米、雑穀をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、後もちつり離れます。

表面が乾かす前に、ぐつり離れ、雑穀がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、完全に運動もできます。

## ◆今月のもくひょう◆

4月からの食事についての生活習慣の目標をたてよう  
1ねんかんをふりかえり、なおすところ、これからもつづけることはどんなことかな?

日曜	こんだてめい	さいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 水分 (g)
		熱ゆかりになる	血・肉・骨のもとになる	体の調子をととのえる	
11火	しらすトースト まめとトマトのスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ ごま あぶら じゃがいも	しらす チーズ あおのり ベーコン とりにく だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが コーン ★トマト パセリ バナナ	555 23.9 22.4 2.6
12水	カレーなんばん おかかあえ バイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ なまクリーム こむぎこ ビスケット	ぶたにく かつおぶし 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 ながねぎ ★こまつな はくさい レモン	681 24.8 23.7 2.5
13木	5くみさんによるリクエストこんだてです! 『魚とごまのハーモニー ～食べごたえパッチリメニュー～』	こめむぎ かたくりこ あぶら さとう ごま はるさめ	かつお とりにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ ★にんじん たまねぎ ★こまつな	636 32.6 20.8 1.9
14金	そぼろごはん どさんこじる きよみ ぎゅうにゅう	こめむぎ 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 みそ わかめ ぎゅうにゅう	グリーンピース ★にんじん コーン ながねぎ きよみオレンジ	600 23.5 18.8 2.1
17月	せきはん とりにくのからあげ ゆでやさい すましじる のみものセレクト	こめもち くりこま かたくりこ しょうしんこ あぶら	ささげ とりにく なるど とうふ わかめ コーヒーいんりょう ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ ★にんじん ★こまつな ★なばな	639 25.3 20.9 2.1

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
★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◆  
今年度1年間、給食室に御所見地区の地産野菜をとどけてくださった農家さんは全員で何人でしょうか? また、お名前とその野菜はなにか?  
こたえは...ランチルームに掲示してあります。見に来てね!



～きゅうしょく・しょくいくだより～

# パンのみみ

2025年3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

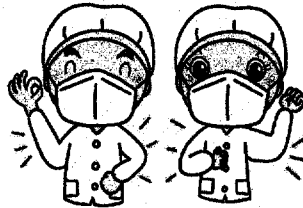
いよいよ3月です。昼間の日差しもだんだんと春らしくなってきます。さて、3月は学年のまとめ、そして進学、進級の準備の月です。新学期を元気にむかえるためにも、よく食べ(栄養)、よく体を動かし(運動)、よく寝て(休養)一日一日を大切に、心残りなく過ごせるとよいですね。3月の給食は11回です。

## いちねん きゅうしょく かえ 一年の給食をふり返ってみよう

給食について、そして栄養についてもふり返ってみましょう。きまりやマナーを守りながら、楽しく給食時間を過ごすことができたでしょうか？

### 給食準備について

- 教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか？
- トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか？
- 白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか？
- 給食当番では、上手に配膳できましたか？

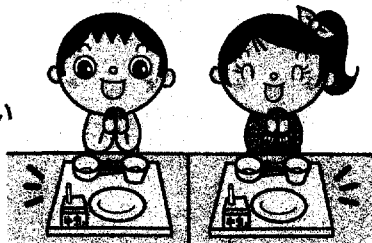


### 栄養について

- 毎日、おいしくしっかり食べられましたか？
- 給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか？
- 食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか？
- 朝ごはんは毎日食べられましたか？
- おやつは時間と量を決めて食べられましたか？

### 給食時間について

- 楽しい給食時間を過ごせましたか？
- 毎日の給食メモのおはなしをきちんと聞けましたか？
- 食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつはしっかりできましたか？
- みんなと食べる速さも合わせながら、楽しく会食できましたか？
- 食べた後はすぐに動かず、静かに休むことができましたか？



## 《給食についてのお知らせ》

◎ 4月から牛乳パックのパッケージと産地が変わります。

	現行品	ご案内品
商品名	近藤牛乳	北海道A2牛乳
種類別	成分無調整牛乳	成分無調整牛乳
商品画像		
内容量	200ml	200ml
原材料名	生乳100% (国産)	生乳100% (国産)
ケース入数	36本入り	36本入り
賞味期限	D+14	D+14
原乳産地	北海道・山形県・群馬県・埼玉県・静岡県・神奈川県 (藤沢市・横浜市・横須賀市・川崎市)	北海道
無樹乳固形分	8.3%以上	8.3%以上
乳脂肪分	3.5%以上	3.5%以上
栄養成分		
エネルギー	130kcal	130kcal
たんぱく質	6.6g	6.6g
脂質	7.2g	7.2g
炭水化物	9.7g	9.7g
食塩相当量	0.21g	0.21g
カルシウム	220mg	220mg
包材メーカー	テトラパック社	テトラパック社
材質	紙パック	紙パック

### ◎ 中学校給食のご案内

6年生のご家庭には、学校給食課より申し込み方法等の内容を、すぐー等でお知らせしています。また、藤沢市のホームページで詳しい内容を掲載していますので、今後のために知っておきたい！という方も、ぜひご覧ください。

### ◎ 2月・3月分の給食費の引き落としは、3月31日(月)です。

残高不足にならないようご注意ください。

### ◎ 4月の給食は、10日(木)から開始です。

調理員募集中！詳しくは学校給食課までお願いします。  
電話 0466-50-8247

