

7月 こんだてよていひょう

2022年度 藤沢市立御所見小学校



日曜	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)
		熱や力になる	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) 糖質 (g) 脂質 (g)
1金	コッペパン ポテトグラタン さんしょくソテー ぎゅうにゅう	パン ★じゃがいも あぶら パター こむぎこ パンこ	ベーコン とりにく チーズ しろいんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎにんじん マッシュルーム パセリ コーン グリーンピース	643 25.8 23.1 2.7
4月	ごはん さけのみそやき にびたし もずくじる ぎゅうにゅう	こめ さとう	さけのみそ ちりめんじゃこ あぶらあげ とりにく もずく ぎゅうにゅう	★あおなもやし にんじん たまねぎ えのきだけ しょうが	621 30.5 20.4 2.5
5火	くろパン ボークシチュー すいか ぎゅうにゅう	パンあぶら ★じゃがいも さとう バター こむぎこ	ぶたにく チーズ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎにんじん トマト グリーンピース すいか	596 22.6 20.2 2.4
6水	えだまめごはん あげじゃがいものそぼろに みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ こまあぶら さとう かたくりこ ★じゃがいも	ぶたにく いりだいす とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	えだまめにんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース えのきだけ ながねぎ	635 22.7 17.0 2.6
7木	てまきこもくすし しょうゆまめ そうめんじる ぎゅうにゅう	こめさとう あぶらこま ふ そうめん	とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ たまごのり あおだいす ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ かんぴょう グリーンピース えのきだけ ★あおな しょうが	582 26.5 15.5 2.7
8金	ソースやきそば キャロットケーキ れいとうみかん ぎゅうにゅう	あぶら ちゅうかめん こむぎこ さとう アーモンド	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし ★キャベツ れいとうみかん	661 21.2 25.9 2.1

日曜	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)
		熱や力になる	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) 糖質 (g) 脂質 (g)
11月	あなごめし やさいのからししょうゆあえ みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう こま ★じゃがいも	あなご ちりめんじゃこ とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	★こまつな にんじん ★キャベツ たまねぎ しめじ ながねぎ	582 22.2 14.8 2.5
12火	なつやさいのカレーライス えだまめ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら パター こむぎこ	ぶたにく 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 かぼちゃ ★なす ★さやいんげん トマト ★ピーマン ★えだまめ	676 23.8 22.4 1.6
13水	ジャージャーめん ガーリックポテト れいとうみかん ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶらさとう こまあぶら かたくりこ じゃがいも オリーブオイル	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ★さやいんげん れいとうみかん	712 27.9 20.1 2.4
14木	こまつなチャーハン アーモンドフィッシュ とうふスープ ぎゅうにゅう	こめむぎ こまあぶら あぶら アーモンド さとう こま かたくりこ	ベーコン しらす たまご かえりじゃこ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	ながねぎ ★こまつな しょうが にんじん はくさい もやし	596 27.6 21.1 2.5
15金	フィッシュサンド ゆでやさい ごしょミネストローネ のみものセレクト	パンこむぎこ かたくりこ あぶら ★じゃがいも さとう マカロニ	メルルーサ ベーコン チーズ コービーいりょう ぎゅうにゅう	しょうが ★キャベツ にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト ★なす えだまめ	612 28.8 15.7 3.1

★印の野菜は、地域の生産者の方々より御所見小に直接贈っていただいている地産産物を使用する予定です。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

今年夏の給食での登場メニューもご紹介します♪

きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

きざんだししょうがを加えて「香うづけ」「夏野菜の酢豚」には刻み切りにしてさつとゆでて仕上げにのせます。

トマト



ビタミンC、カロチン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

薄くきざして「夏野菜のスープ」に加えました。きゅうりとともに6月の「夏野菜の酢豚」にも地産産物トマトをたっぷり使いました。

なす



油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

今月の「夏野菜カレー」、「ごしょミネストローネ」には欠かせない存在。ナスの色は栄養面でも◎!

ピーマン



ビタミンCやカロチンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

「ジャンバラヤ」「夏野菜カレー」に存在感のあるピーマン。緑や赤でいろいろアップ!

かぼちゃ



栄養価が高く「野菜の健康王」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

「夏野菜カレー」の具にたっぷり使います。地産産物のかぼちゃの名前は「ブラックのジョー」!

えだまめ



豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンBも多く、旨いものを取りすぎてしまいがちな量にとくに役立ちます。

鮮度抜群の枝豆を全校のみんなで味わいます。学校の近くで育てられた「神風豆」という名前の枝豆です!

～きゅうしょくだより～

パンのみみ

2022年7月号

御所見小学校 給食室



あつさ きびしく なつばて ことば みみ
暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。
なつ あつさ なつ あつさ しよくよく つかれやすく
夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、
あたま からだ ちょうし
頭がぼーっとするなど体の調子がすぐれなくなることです。
たのしいなつ げんき すこすこ つき
楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

いま 夏 今から、夏ばて予防を！食生活のポイント

- ① 冷たいものの飲みすぎ
や食べすぎに注意
- ② 朝ごはんをしっかり
食べよう
- ③ 夏野菜をたくさん食べ
よう



つめたいアイスやジュース
(ばかり)では、おなかやぐいえて
からだのちょうしをくずしてしまいます。



いちにち 3かいのしよくば
せいのリズムをとるため
のには、いかにきをつけています。



たけのこ、きゅうり、あびす
なつめ、さいやくだい、おぼろ
えいようも、すいがんも
たっぷりです。

- ④ 牛乳も忘れずに飲もう
- ⑤ 冷房に気をつけよう
- ⑥ 夜ふかしをしない



せいかうに
たいせつな
カルシウムが
ふたまれいます

たけのこ
もおなかで
スタミナを
にぎります。

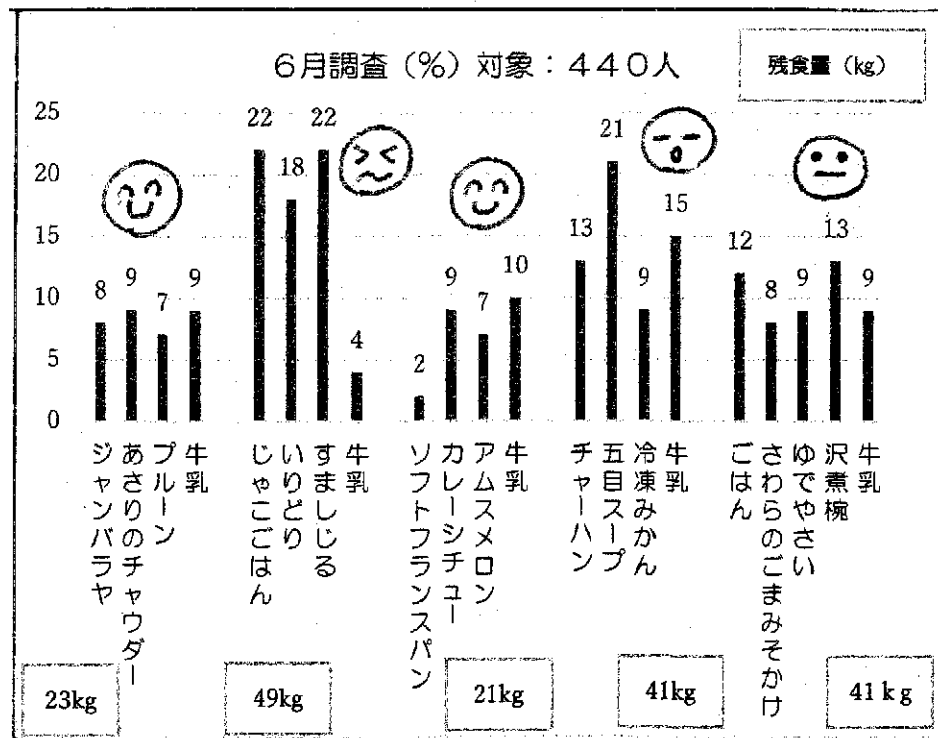


すずい あさなどに、
そとにでて、からだを
うごかし、あせをかく
こともたいせつです。



「よふかし、
はやおき！」を
こころがけよう。
あひるがくは、なつ
けんこうをさまたげます。

たのしみ 食べ残り調べ (6/10～6/17の5日間) を行いました



今年度初回の残食調査の結果です。今回は残食率 (%) と残食量 (Kg) の数字をのせました。毎年、1学期は学年が上がり、給食の提供量の変化もあり、残りはやや多めの傾向があります。そして、今回は子ども達の好みが見られる1日目の「あさり」と2日目の5日目の「和食」の傾向をみることができました。家庭でも給食でも今不足しがちな栄養素のひとつ「鉄分」を補うために、この数年登場頻度が上がっている「あさり」。苦手な子への対応として磯の香りを強く感じすぎず、おいしく食べられるように、給食室で下処理の方法を検討し、低学年と高学年の2釜で作り比べてみることに。「和食」の方は、御所見っ子は白ご飯を好むのか、または献立全体の量に関係しているのか、残食量をどう減らすか、考察の毎日です。心身の成長が著しい子ども達に必要な栄養のある給食です。目安となる1食分を知ったうえでの「食べすぎず、食べなさすぎず」が大切です。