

# 4月 こんだてよていひょう

2023年度 藤沢市立御所見小学校

日曜	こんだてめい	きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (Kcal)
		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) 脂質 (g) 糖分 (g)
11 火	チキンライス やさしいスープ きよみ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら かたくりこ	とりにく たまご 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 キャベツ きよみオレンジ	505 20.8 15.9 2.3
12 水	ソフトめんごもくうどん じゃがいもごまいため みしょうかん ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう あぶら じゃがいも ごま	とりにく なると わかめ ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ながねぎ ★こまつな しょうが みしょうかん	570 23.2 14.7 2.4
13 木	あげパン ウィンナーとやさしいのスープに バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ グリーンピース バナナ	619 19.6 29.8 2.1
14 金	だけのこごはん しょうゆまめ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう ごま かたくりこ	あぶら あげ あおだいず とりにく とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	にんじん だけのこ (生) たまねぎ ★こまつな	521 24.4 17.2 2.1
17 月	ふじさわロールパン さけのパンこやき ミネストローネ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ パンこ あぶら じゃがいも さとう マカロニ	さけ チーズ ベーコン とりにく だいず ぎゅうにゅう	パセリ 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	609 30.4 25.6 2.5
18 火	ごはん てづくりふりかけ なまあげとやさしいのそぼろに かんぴょうのたまごとしじる ぎゅうにゅう	こめむぎ ごま あぶら あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ちりめんじゃこ かつおぶし ふたにく なまあげ たまご ぎゅうにゅう	★こまつな にんじん たまねぎ グリーンピース かんぴょう こねぎ	623 28.1 20.2 2.2
19 水	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう ごま	ししゃも とりにく ひじき だいず こうやどうふ とうふ あぶら あげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく キャベツ たまねぎ えのきだけ	535 24.3 18.8 2.3
20 木	カレーライス フルーツあえ 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	ふたにく しょうが 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 グリーンピース パインかん みかんかん おうとうかん	650 21.9 19.2 1.8
21 金	ピピンバ わかめとだいこんのスープ なつみ ぎゅうにゅう	こめむぎ ごま あぶら さとう ごま ラー油 かたくりこ	ふたにく 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 もやし ★こまつな だいこん なつみ	550 23.1 17.2 2.2

★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。

## ◆給食の栄養価について◆

給食の栄養価は、文部科学省の「日本食品標準成分表」を基に算出しています。藤沢市では令和5年度4月から、最新の8訂成分表を用いて栄養価を算出いたします。従来までの献立表と比べると全体的にエネルギー値が下がっていますが、これは計算方法が変更になったためです。給食の内容や提供量は変わりませんのでご了承ください。

日曜	こんだてめい	きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (Kcal)
		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) 脂質 (g) 糖分 (g)
24 月	こめごころんパン クリームシチュー キャベツとベーコンのソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら ★じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム	ベーコン とりにく しろいんげん まめ チーズ 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 キャベツ パセリ	566 27.0 24.2 2.6
25 火	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさしい わかめとしる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう ごま ごまあぶら	さば わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん だけのこ えのきだけ ★こまつな	538 25.8 19.9 2.0
26 水	ソフトめんきつねうどん はるまき ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう ごま あぶら はるまき はるまきのかわ ごむぎ あぶら	ふたにく なると あぶら あげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ あおな しょうが だけのこ にら きくらげ	655 26.0 23.0 3.0
27 木	ツナトースト ABCスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ さとう ごま ★じゃがいも マカロニ	ツナ ふたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ バナナ	592 20.6 21.2 2.5
28 金	そぼろごはん どさんこしる 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 ふたにく 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	597 23.3 18.5 2.2

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

今年度もよろしくお願ひいたします

給食室のメンバーです

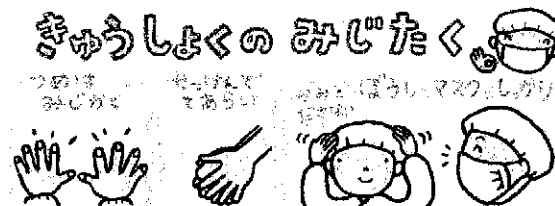
【調理員】 椎名志帆(大道小より着任) 林 友美(長後小より着任) 鮫島いね子 上嶋香奈  
【会計年度職員】 熊山良美  
【栄養士】 三浦幸子

御所見小学校約450人分の給食を調理員4~5人で、つくります

衛生管理と安全につとめ、地場野菜をとり入れたおいしい給食をつくれます

おうちの方へ

給食当番の時には、白衣の洗濯とアイロンかけをお願いいたします。  
※白衣は共用で使用するため、香りの強くない洗剤等での洗濯をお願いいたします。



～きゅうしょくだより～

# パンのみみ

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新しい年度が始まりました。給食は2～6年生は11日(火)から、1年生は20日(木)から始まります。この1年間も、健やかな子どもたちの成長を願っています。

今年度より、新型コロナウイルス感染症対策について、基本的な感染予防策を行った上で、マスクの着用等について緩和の方向となりました。給食時間においても「手洗い」「換気」「密を避ける」の感染症対策を行いながら、子どもたちの心身の健康につながる食事の提供と食育に努めてまいります。ご家庭でのご協力もあわせてお願いいたします。

## 給食時間にはこのようなことに気をつけていきます

- ・食べる前には全員、せっけんでいねいに手洗いをします。  
(毎日、清潔なハンカチを忘れずに！)
- ・給食当番はかならずマスクをつけて、配膳等を行います。
- ・机はグループにせず、みんな同じ方を向いて食べます。
- ・当面の間、黙食はしなくてもよいことになりましたが、大きな声での会話は控えましょう。
- ・食事中は立ち歩かず静かに、よく噛んで、味わって食べましょう。



食育啓発冊子

大切です！食生活

QRコードを作成  
しましたので、  
ご覧ください！



食習慣は、子どものころの習慣がその後大きく影響します。生涯にわたり、健康に生活していくことができるようにするためには、子どもに対して食に関する指導の充実を図り、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけさせることが重要となります。

学校では学校給食を生きた教材として活用し、食に関する指導を行ってきました。子どもの望ましい食習慣の形成のために、「大切です！食生活」を作成しています。子どもたちを健全な食生活に導くために、ご家庭でも活用していただければ幸いです。



2023年4月号

保護者のみなさまへ

御所見小学校 給食室



## 〈藤沢市の給食について〉

手作りを基本として、化学調味料やインスタント食品を使用せず、鶏ガラ、豚ガラ、さば削り節でスープやだしをとり、カレールーやホワイトルウなども手作りしています。ぎょうざやはるまきも具を作り皮で包むところから調理しています。調味料は、国産のきび砂糖、塩は天然塩、油は米油、小麦粉・片栗粉は国産品、しょうゆは国産丸大豆、酢は米酢を使っています。野菜やくだものなどではできるだけ旬のものを選び、乾物等も学期ごとに産地や包装形態、アレルギー表示などについても確認し、選定しています。



## 〈御所見小の給食について〉

野菜は御所見地区の地場産のものを積極的に使用しています。地域の複数の農家さんの連携とご協力のもと年間をとおして、新鮮でおいしい野菜を学校へ直接届けていただいています。

## 〈おしらせ〉

### ●白衣について

給食当番の白衣は当番になった週の金曜日(最終日)に持ち帰りますので、きれいに洗濯をして翌週明けに持たせてください。熱消毒のためのアイロンかけやボタン・ゴムの確認もお願いします。



### ●こんだて予定表について

毎月配布する「こんだて予定表」は目を通してください。こんだて予定表にはその日のメニュー、使用する食材、栄養価が書かれています。栄養価は3・4年生の提供量を記載しています。1・2年生は約15%減、5・6年生は約15%増になります。提供量は子どもたちを見ながら調整していきます。

こんだて予定表は、見やすいところに貼るなど日々のご家庭の献立の参考にさせていただけると幸いです。※毎日の給食写真は御所見小HPに校長先生が掲載中です！ぜひご覧ください。

### ●給食費について

給食費は月額4500円です。給食費はすべて食材費となります。

### 4・5月分の引き落としは5月31日(水)です

1年生	4,500円(5月分) + 1,890円(4月分) = 6,390円
2～6年生	4,500円 × 2か月分 = 9,000円

※引き落とし日の前日までに、残高のご確認をお願いいたします。