

5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	こんだてめい	さいのり食べ物	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	
1月	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツとコーンのソテー れいとうみかん 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 マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン れいとうみかん	584 234 16.1 16
2月	ごはん かつおのごまがらめ ゆでやさい さわにわん ぎゅうにゅう	こめむぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	かつお ぶたにく あぶらあけ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ ごぼう にんじん だいこん しらたき えのきたけ こねぎ	629 333 219 19
8月	くろパン あげじゃがいもとハムのソテー レタスとたまごのスープ みしょうかん ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ハム とうふ たまご ぎゅうにゅう	パセリ にんじん たまねぎ たけのこ レタス みしょうかん	538 24.1 21.0 24
9月	ごはん ししゃものひもの きりほしだいこんのごまあえ ぶたじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	ししゃも ぶたにく あぶらあけ みそ ぎゅうにゅう	きりほしだいこん にんじん ★ごまつな だいこん こんにゃく しめじ えのきたけ ながねぎ	559 24.2 19.4 23
10月	ごもくうどん(ソフトめん) よもぎだんご ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう よもぎだんご	とりにく なるど わかめ あずき ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ながねぎ ★あおな	603 23.4 11.3 22
11月	セサミトースト にくだんごスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ ちやし キャベツ バナナ	577 23.0 23.9 23
12月	とりにくとごぼうのおこわ とうふスープ そらまめ ぎゅうにゅう	こめもちごめ あぶら さとう ごま かたくりこ	とりにく ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ ながねぎ にんじん はくさい ★そらまめ	560 23.3 16.9 18
15月	ごはん カレーにくじゃが きゅうりのかおりづけ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら ★じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース ★きゅうり しょうが	530 20.2 13.7 1.5
16月	ごはん マーボーとうふ ちやしナムル ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ もやし ★ごまつな にんじん	600 29.1 20.5 2.1
17月	ソフトめんミートソース ペイクドポテト れいとうみかん ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ ★じゃがいも オリーブオイル	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト れいとうみかん	678 27.7 18.2 2.5
18月	ロールパン メルルーサのチーズやき まめとトマトのスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら ★じゃがいも	メルルーサ チーズベーコン とりにく だいす ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく しょうが コーン トマトバナナ	595 34.8 23.0 2.6

いま おいしい
お豆のやさいのなかまたち



日	こんだてめい	さいのり食べ物	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	
19日	えだまめごはん なつやすみのすだは るさめスープ ぎゅうにゅう	こめむぎ ごま ごまあぶら さとう	ぶたにく とりにく わかめ ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん たまねぎ ★きゅうり スプキーニ ★トマト ★あおな	581 20.5 17.7 2.3
22日	ちゅうかどん わかめとながねぎのスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	ぶたにく たまご えび あさり わかめ ぎゅうにゅう	しょうが ★にんじん たまねぎ しめじ たけのこ ながねぎ さやいんげん れいとうみかん	539 21.1 13.8 2.9
23日	ごはん さばのひもの いとこんぶのいために みそじる ぎゅうにゅう	こめむぎ ごまあぶら さとう ★じゃがいも	さば こんぶ とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	★にんじん さやいんげん たまねぎ ★キャベツ	549 21.8 21.0 2.6
24日	サンマーメン (ホットラーメン) あげぎょうざ ブルー ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ぎょうざのかわ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ★にんじん たまねぎ もやし かねぎ ★キャベツ ながねぎ ら ブルーン	628 26.3 16.5 2.6
25日	こめこパン マカロニグラタン さんしょくソテー バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら バター ちゅうご マカロニ パンこ	ベーコン とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう えび チーズ	たまねぎ ★にんじん マッシュルーム パセリ コーン さやいんげん バナナ	621 28.6 20.9 2.3
26日	ごはん ふりかけ ちくせん かきたまじる ぎゅうにゅう	こめむぎ ごま あぶら ★じゃがいも さとう かたくりこ	かつおぶし のり ちりめんじゃこ とりにく だいす わかめ たまご ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう ★にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん たまねぎ ★あおな	577 25.7 17.5 2.8
29日	ふじさわロールパン ポークビーンズ イエローキングメロン 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 だいす ぎゅうにゅう	たんにく セロリ たまねぎ ★にんじん マッシュルーム イエローキングメロン	564 25.0 20.5 2.5
30日	ツァイファン アーモンドフィッシュ いらたまスープ ぎゅうにゅう	こめもちごめ あぶら ごまあぶら アーモンド さとう ごま かたくりこ	ぶたにく がえりじゃこ とうふ たまご ぎゅうにゅう	★にんじん たけのこ ★ごまつな ら	554 27.0 20.4 2.1
31日	ドライカレー やさしいため ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら こむぎこ	ぶたにく いりだいす チーズベーコン ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ ★にんじん トマト レーズン パセリ ★キャベツ もやし	613 27.5 20.5 2.0

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

あさごはんの3つのスイッチ



あさごはんを食べて、からだに3つのスイッチをいれて、学校へ行こう。あさごはんは、午前中の活動のためのエネルギー源です。

裏面のきゅうりよくたよりでも「あさごはん」のはたらきについて、お伝えしています。よんでね!

★田の野菜は、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。

～きゅうしょくだより～

パンのみみ

おうちのひとと

いっしょによんでね



わかばがきらきらと、さわやかな風に揺れてかがやいています。

季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように早く寝て、ゆとりをもって起きて、朝ごはんをしっかり食べてから、元気に登校しましょう。

4月20日から1年生の給食がはじまりました！

給食開始前の18日に、栄養士から「御所見小の給食」「お当番さんになったら」について、担任の先生から「牛乳の飲み方と片付け方はこんなふうにするよ」という事前指導を行いました。当日は、当番さんの準備もバッチリ。カレーライスとフルーツあえを、クラスのお友達と「おいしいね！」の会話もしながら、はじめての給食時間を過ごしました。練習していたあとかまぼこ後片付けもがんばりました。これからの6年間の成長が楽しみです。

朝ごはん 3つのスイッチのはたらき

あたまのスイッチ

体や脳への
エネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

からだのスイッチ

体をウォーミングアップさせる



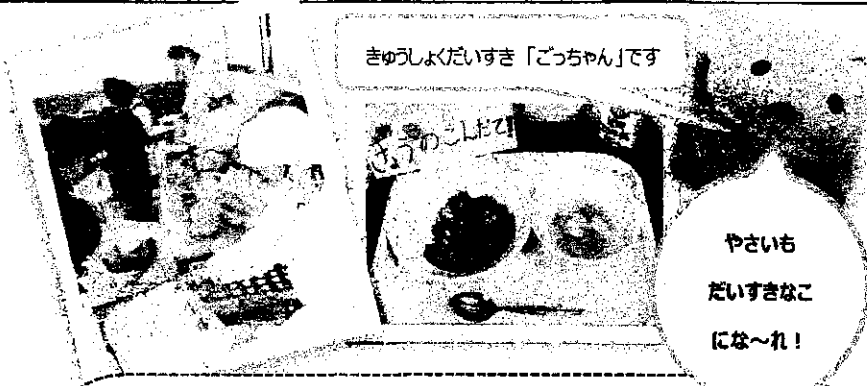
寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

おなかのスイッチ

体に朝が来たことを知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。



きゅうしょくだいすき「ごっちゃん」です

やさいも
だいすきなこ
にな〜れ！

御所見小学校 給食の地場野菜です [4月・5月]

下田さんの小松菜 (今年にはんじんも！)



秋葉さんのそらまめとキャベツ・じゃがいも



関戸さんのトマトときゅうり

