

# 7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) 糖質 (g) 塩分 (g)
3月	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 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 みそわかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース とうがん えのきだけ ★あおな	556 20.9 15.5 2.1
4火	ソースやきそば くろざとうケーキ れいとうみかん ぎゅうにゅう	あぶら ちゅうかめ こむぎこ くろざとう こま	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	651 21.4 23.1 2.0
5水	ちゅうかおこわ アーモンドフィッシュ レタスとたまごのスープ ぎゅうにゅう	こめもちこめ こまあぶら さとう アーモンド こま かたくりこ	とりにく さくらえび かえりじゃこ とうふ たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんじん しめじ たけのこ えだまめ レタス	573 27.9 21.0 2.5
6木	フィッシュサンド ゆでやさい ごしょミネストローネ ぎゅうにゅう	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 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	565 29.0 20.8 2.7
7金	てまきこもくずし えだまめ そうめんじる ぎゅうにゅう	こめさとう あぶらこま ちりめん ふ	とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ たまごのり 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 ★えだまめ えのきだけ ★あおな しょうが	521 24.3 14.1 2.7
10月	ロールパン コーンシチュー すいか ぎゅうにゅう	パンあぶら ★じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく 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 コーン グリーンピース すいか	641 25.1 24.4 2.3

給食室の大釜で、むしめんを炒めてつくりまします。新鮮な地場野菜のキャベツでおいしさもさらにアップ!

たなばたこんだて

★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ていただいている地場産を使用する予定です。

## 【食中毒予防のポイント】

～調理前と食事前には必ず石けんで手洗いを～

- ◆生肉や生魚などの汁が他の食品につかないよう取り扱いに注意
- ◆肉や魚と、野菜を切るまな板や包丁は別にする
- ◆焼き肉などでは、肉の生焼きやでののはしの使い分けに気をつけて、しっかりと火を通して早めに食べきる など

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) 糖質 (g) 塩分 (g)
11火	ごはん さけのみそやき やさいのごまあえ もずくじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう こま	さけみそ とりにく もずく ぎゅうにゅう	はくさいにんじん たまねぎ えのきだけ ★あおな しょうが	579 28.6 20.3 2.2
12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 バター こまあぶら さとう かたくりこ ★じゃがいも	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	670 27.9 19.6 2.2
13木	ごはん たちうおのこうみソースかけ ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう こまあぶら こま	たちうお あさり とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ ★キャベツ にんじん	628 25.8 26.7 2.2
14金	ぶたにくどん ごもくスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう こま かたくりこ こまあぶら	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ えのきだけ しょうが にんにく にんじん りんご たけのこバナナ チンゲンサイ	604 23.9 17.2 2.2
18火	なつやさいのカレーライス スタミナきゅうり のみものセレクト	こめむぎ あぶら バター こむぎこ さとう こま	ぶたにく チーズ コーヒーいんりょう 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 ★スツッキー さやいんげん★トマト ★ピーマン★きゅうり	580 16.6 14.6 2.0

学期に一度のおたのしみとして、すきなのみものを注文します。牛乳、コーヒー牛乳、オレンジジュース、りんごジュース、パインジュース、緑茶の中からひとつえらびます。

9月の給食は5日(火)からはじまります。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

### 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つ。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「きゅうりづけ」。「夏野菜の酢豚」には乱切りしてさつとゆでて仕上げにします。今月の「スタミナきゅうり」ではにんにくをきかせてなまえのとおり、スタミナアップ!

### トマト



## 夏の健康づくりに夏野菜!

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。

通むさして6月には「夏野菜のスープ」に、5月の「夏野菜の酢豚」にも出始めの地場産を味わいました。今月も「夏野菜のカレーライス」に登場!

### 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「夏野菜カレーライス」、「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」「夏野菜のカレーライス」に存在感のあるピーマン、緑や赤でいどりも栄養もアップ!

### かぼちゃ



栄養価が豊富。「野菜の健康王」とも呼ばれます。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。今年も農家さんから地場産のかぼちゃ「ブラックのジョー」が届きます!

### えだまめ



豆と野菜の栄養を煮ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンB1も多く、昔いものをとりすぎずしてまいがちな夏にとくに役立ちます。

「がんばるよ!」  
餅屋の枝付きの枝豆を3年生がサヤ取りをして全校のみんなで味わいます。「神農番(かみふうか)」という名前のかぼちゃです!

～きゅうしょくだより～

# パンのみみ

2023年6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

日本列島は南の方から梅雨明けがはじまりました。もうすぐ7月ですね。蒸し暑い日が続いています。暑さに体が慣れるまでは体調を崩しやすいときです。栄養と睡眠をしっかりとって、食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

## よくかんで食べよう!

6月は食育月間で、歯と口の健康週間もありました。食とその入り口の歯について、ご家族みんなでさらに意識を高めてみませんか？

今月は、よくかんで食べることを意識したこんだて「かみかみメニュー」がたくさん登場しました。「かみかみメニュー」はかたいものばかりではありません。野菜をいつもより大きめに切るだけでも、かむ回数はふえます。下のイラストの食材や毎月の献立表の料理名から、かみごたえのあるものをさがしてみましよう。そして、給食でもおうちの食事でも、よくかんで食べることを心がけましよう。

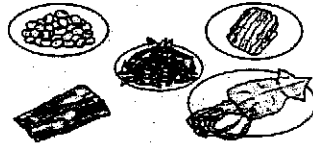
### かみごたえのある食べ物

#### 野菜(大きめにカット)



きゅうり、ごぼう、空心菜、にんじん

#### 乾物を使う



乾燥大豆、かんぴょう  
こんぶ、煮干し、するめ

#### シーフード



いか、たこ、貝類、あじの開き

歯の健康のための

3つのポイント

よくかむ



おやつは時間をきめて

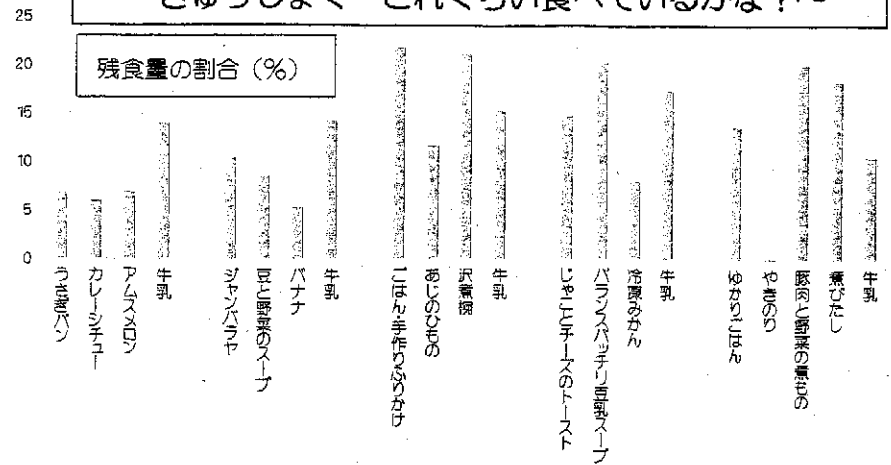


食べた後はみがき



6月12日～16日実施 残食調査の結果より

～きゅうしょく どれくらい食べているかな?～



今回は、新しい学年になって初めての食べ残り調べです。クラスの友達と同じものを食べる食事(給食)を通して、各学級で「おいしいね!」の気持ちを共有し、「苦手なもの、ひとくちから」という前向きな気持ちで食事ができると、給食の時間がより楽しくなると思います。ご家庭での食事でも、ぜひお子さんの心と体の健康にプラスになる声かけをしてみてください。今年度の残食調査は、4年ぶりに給食委員の児童も計量や片付け方のマナーの確認等の係の仕事が再開し、活躍してくれました。日頃の残り具合から、給食室でも「ひとりひとりがもう少し食べられるといいね」という思いで、調理の工夫や配食量を調整したりと、残食を減らすために試行錯誤を重ねているところです。成長期の小学生の時期には、子ども達一人ひとりの「最も成長する時」に備えて、体に栄養を蓄えておく必要があります。そのために、一日3食の大切な1食の「給食」は、栄養を考えて作られた献立となっています。まず、「一人分」はしっかり食べましよう。

### 給食委員会のメンバーによる 実施後の感想から (一部抜粋)

- ◆いつもはあまり残りを気にしていなかったけど食べ残り調べをして、自分も気をつけようと思えました。
- ◆たいへんだったけど、今日はどれくらい食べたかなって、楽しみになった。◆6年生がほとんど全部食べていてすごいと思った。◆1年生もほかの学年くらい残りが少ないときがあってびっくりした。

次の調査は11月です。給食委員さんをはじめ、御所見小のみんなの成長がたのしみです。(栄養士より)