

9月 こんだてよていひょう

2023年度 藤沢市立御所見小学校



「防災の日」は、今から100年前の、1923年9月1日に発生した関東大震災から全国で防災への心がけを広めるために制定されました。最近では、風水害や地震による災害が毎年のように発生しています。日常生活での備えが必要になってきています。1年に1回は、この時期に非常食や水の保管場所や期限の点検や避難経路や避難場所など、家族みんなで確認しておくといいですね。

日曜	こんだてめい	きいろの食べ物 熱や力になる	あかの食べ物 血・肉・骨のもとになる	みどりの食べ物 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 糖質 (g) 脂質 (g)
5	ドライカレー ぎゅうりのかおりづけ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎ バター あぶら こむぎこ さとう こまあぶら こま	ぶたにく いりだいす チーズ ぎゅうにゅう	しょうがにんにく たまねぎにんじん トマトなし パセリ きゅうり れいとうみかん	619 25.3 20.1 2.1
6	ごはん さけのしおゆき きりほしだいこんのこまあえ みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう こま	さけ こうやどうふ みそわかめ ぎゅうにゅう	きりほしだいこん にんじん こまつな たまねぎ えのきだけ ★ながねぎ	562 28.0 19.4 2.6
7	ふじさわロールパン ポークビーンズ なし(梨) 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 鰯産だいたす ぎゅうにゅう	にんにくセロリ たまねぎにんじん マッシュルーム なし	552 24.4 20.5 2.4
8	ピピンバ わかめとながねぎのスープ ブルー ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら アーモンド こま	ぶたにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが ごぼうにんじん だいすもやし こまつな ★ながねぎ えのきだけ ブルー	584 21.8 19.3 2.3
11	ジャーマンポテトサンド コーンスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	パンあぶら じゃがいも かたくりこ	ベーコン ぎゅうにゅう とりこ たまご	たまねぎパセリ にんじん コーン れいとうみかん	542 22.4 18.9 2.6
12	ごはん しゅものひもの ひじきのいりに さわにわん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう こま かたくりこ	しゅもとりこ ひじきだいす こうやどうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじんこんにゃく ごぼうだいこん しらたき えのきだけ こねぎ	520 22.9 17.2 2.3
13	ジャージャーめん ラーパーツアイ ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら こまあぶら さとう かたくりこ	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 だけのこ さやいんげん はくさい	629 28.0 17.7 2.3
14	あげパン ウィナーとやさいのスープに 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	661 21.1 30.6 2.2
15	ジャンバラヤ まめとやさいのスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも マカロニ	ベーコン ウィナー しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	にんにくセロリ たまねぎ トマト ピーマンにんじん パセリ れいとうみかん	578 20.5 17.0 2.2

★印の野菜は、地域の生産者のみなさまより直接届けていただいている御所見の地産産を使用する予定です。

日曜	こんだてめい	きいろの食べ物 熱や力になる	あかの食べ物 血・肉・骨のもとになる	みどりの食べ物 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 糖質 (g) 脂質 (g)
19	ごはん てづくりふりかけ カレーにくじゃが みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎこま あぶら じゃがいも さとう	かつおぶし ちりめんじゃこ ぶたにくだいす どうふ あぶらあげ あさり みそ ぎゅうにゅう	にんじんたまねぎ グリーンピース とうがん ★小松菜 ★ながねぎ	565 25.1 16.5 2.2
20	こまつなチャーハン ビーフンスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめむぎ こまあぶら あぶら ビーフン	ベーコン ちりめんじゃこ たまご ぶたにく えび ぎゅうにゅう	★ながねぎ ★こまつな えのきだけ いら しょうが バナナ	561 23.8 15.5 2.4
21	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	パンこめこ 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	556 27.2 20.8 2.8
22	コンコンすし にまめ かきたまじる れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ さとう こま かたくりこ	あぶらあげ きんときまめ とりことうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ にんじんたまねぎ ★あおな れいとうみかん	655 26.6 20.0 2.5
25	じゃこごはん チキンチキンごぼう いらたまじる ぎゅうにゅう	こめむぎこま さとう かたくりこ あぶら	ちりめんじゃこ とりことうふ たまご ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん えだまめ いら	622 26.3 22.1 2.4
26	ごはん やきのり たちうおのこうみソースかけ ゆでやさい わかめスープ ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう こまあぶら こま	のり たちうお とりこ わかめ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが こねぎ ★キャベツ にんじんたまねぎ だけのこ ★あおな	567 24.5 22.8 2.0
27	ソフトめんミートソース バイクドポテト れいとうみかん ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル	ぶたにく いりだいす おから 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	652 25.8 16.8 2.2
28	くろパン マカロニグラタン キャベツとベーコンのソテー バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎ マカロニ パンこ	ベーコン とりこ 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 ★キャベツ バナナ	671 26.8 23.5 2.6
29	さつまいもごはん いりどり みたらしだんご ぎゅうにゅう	こめむぎ さつまいも こまあぶら さとう だんご かたくりこ	とりこ だいす ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だけのこ こんにゃく さやいんげん	622 23.0 17.0 2.0

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

～きゅうしょくだより～

パンのみみ

2023年9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!

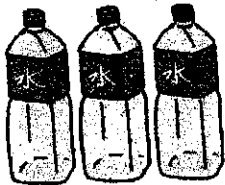
日中は暑さがまだ残っていますが、だんだんと日暮れが早くなってきています。夏休みも終わり、学校生活が再開しました。また、夏休みモードからの切り替えがうまく出来ていない人には、ぜひとも「早起き」をおすすめします。早起きをして日中を活発に過ごすと、心地よい疲れによって早く寝られるようになるそうです。また、朝起きて、太陽の光を浴びることは体内リズムを整えるためにもよい働きがあります。そして「朝ごはん」を食べて一日のスタートをきりましょう。

さいがいじ そな 災害時に備えて～ローリングストックのすすめ～

8月30日から9月7日は「防災週間」です。最近では、家庭での食料品や生活必需品の備蓄については、日常使用しているものを日頃から少し多めに備え、使用したら買い足すことで災害時に役立つようとする「ローリングストック」の考え方が提唱されています。給食でも「先入れ先出し」で食材の在庫管理をしていますが、その方法によく似ています。災害はいつ起こるかわかりません。日常の備蓄食品を定期的に点検することで、消費期限が切れる前にむだなく回転させて使い切る習慣を身につけておきたいものです。

お役立ち備蓄食品 ひとくちメモ

水



野菜ジュース



チーズ・かまぼこ



菓子



生命維持に必要な水分量は年齢や体重により異なりますが、成人(50kg)で1日2.5Lです。

ジュースで野菜不足を解消。ビタミン・ミネラルがとれます。冷凍保存しておくと、保冷剤でわりには保ちます。

チーズはたんぱく質、カルシウム、ビタミンA・B群が豊富。かまぼこは「加工肉類」となり、加工が加えられているので、

個包装がおおめです。米菓子は栄養豊富。ひとくちかんは、おにぎりにもおまかせ。乾燥させた野菜や果物のジュースも役立ちます。

1学期の給食終了日後の7月19日に1年生と5くみさんが

『給食室探検』給食調理の道具にふれる体験をしました!

スープをよそってみよう



これはあげものをつくるフライヤー



野菜いためをつつたよ!



ここからお椀がでてくるよ



食器の仕上げあらいをするよ!



給食をつくる道具や機械、大きな冷蔵庫や氷そうなど、初めて見るものに目を輝かせていた子どもたちです。この体験が、「きゅうしょくだいすき」になるきっかけのなるとてもうれしいです。

※『給食室探検』の様子は、学校HPの学年のページにも写真で紹介されています。

おしらせ

2学期から『給食のいれもの(食缶)』が新しくなりました!

これから長い間使うものです。大切にしましょう!

