

10月 こんだてよていひょう

2023年度 藤沢市立御所見小学校

◆藤沢産新米「はるみ」◆
 今年も、藤沢で育てられた新米が今月後半から登場します。品種は「はるみ」という「コシヒカリ」と「キヌヒカリ」をかけあわせた「神奈川県生まれ」のお米です。新米ならではの風味をしっかりと味わえるように、主に和食献立の白ご飯のときに使用します。

日曜	こんだてめい	さいのる食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
2月	だいまし ひたしまめ けんちんじる ぎゅうにゅう	熱ゆかに 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) 糖質 (g)
2	10月1日は市制記念日 だいまし ひたしまめ けんちんじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら さといも	きんめたい あおだいず ぶたにく とろろ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	558 27.5 17.8 2.2
3	ツァイファン ちゅうかとうふスープ パナナ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら さとう ぎょうちゅう はるさめ かたくりこ	ぶたにく とろろ ぎゅうにゅう	にんじん だけのこ ★こまつな たまねぎ はくさい もやし パナナ	537 20.6 14.9 2.1
4	かきたまうどん(ソフトめん) じゃがいものごまいため みかん ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ じゃがいも ごま あぶら	とりにく たまご わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ ★こまつな しょうが みかん	618 25.3 16.3 2.6
5	とりにくとごぼうのおこわ アーモンドフィッシュ とうろスープ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら さとう ごま アーモンド かたくりこ	とりにく かえりじゅこ ぶたにく とろろ 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	615 28.2 21.7 2.0
6	カツカレーライス さんしょくソテー ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも パター	とりにく たまご 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 グリンピース コーン えだまめ	737 31.6 27.1 2.2
11	サンマーメン (ホットラーメン) はるまき ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら かたくりこ ごま あぶら さとう はるさめ こむぎこ はるまきのかわ	ぶたにく みぞ 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 ★こまつな だけのこ なら	643 24.9 21.3 2.8
12	くろパン さげのパンこやき こふきいも やさいスープ みかん ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ パンこ じゃがいも かたくりこ	さげ チーズ とりにく たまご ぎゅうにゅう	パセリ にんじん たまねぎ ★キャベツ みかん	673 33.8 26.9 2.8
13	ひじきライス キャロットポタージュ ブルーン ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ	ベーコン とりにく ひじき 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	にんじん たまねぎ コーン グリンピース パセリ ブルーン	593 22.0 18.4 2.3
16	ごはん ししゃものひもの だいずのいそに みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう さといも	ししゃも だいず こんぶ とろろ みそ ぎゅうにゅう 藤沢産煮干し	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	551 25.7 17.6 2.1
17	ハヤシライス やさいいため ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース ★キャベツ もやし	609 21.8 19.3 2.3

日曜	こんだてめい	さいのる食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
18水	ごもくうどん(ソフトめん) まめまめみそまめ みかん ぎゅうにゅう	熱ゆかに 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) 糖質 (g)
18	ごもくうどん(ソフトめん) まめまめみそまめ みかん ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ あぶら ごま	とりにく なると わかめ だいず ころやとうろ みる ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ながねぎ ★あおな みかん	658 30.8 19.7 2.7
19	くろごまあんパン すいとんじる パナナ ぎゅうにゅう	パン さとう ごま こむぎこ	あずき とりにく たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん しめじ はくさい ながねぎ パナナ	593 23.1 17.7 2.4
20	藤沢産新米ごはん ちくぜんに おかかあえ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	とりにく だいず かつおぶし 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 もやし ★こまつな	542 21.7 13.7 1.6
23	きのこのわふうスパゲッティ りんごとさつまいものケーキ みかん ぎゅうにゅう	スパゲッティ こむぎこ さとう パター ★さつまいも アーモンド	ベーコン えび たまご ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム エリンギ しめじ りんご みかん	591 23.0 23.8 1.6
24	藤沢産新米ごはん さばのみそに ゆでやさい のっぺいじる ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも かたくりこ	みそ さば なまあげ こんぶ ぎゅうにゅう	しょうが ★キャベツ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	604 27.9 21.2 2.0
25	ごもくおこわ ぶたじる パナナ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら さとう さといも	とりにく ひじき ぶたにく とろろ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だけのこ しめじ えだまめ だいこん こんにゃく ながねぎ パナナ	545 20.7 14.6 2.3
26	こめロールパン ウィンナーとまめのグラタン あおなとコーンのソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら マカロニ パター こむぎこ パンこ	ウィンナー しろいんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ パセリ ★こまつな ホールコーン	600 26.0 27.2 2.1
27	くりごはん うすらたまご と やさいのごもくに にびたし ぎゅうにゅう	こめ むぎ くり あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく とうろ あぶら あげ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だけのこ ヤングコーン しめじ ★キャベツ ピーマン はくさい	574 23.3 17.7 2.4
30	ソフトフランスパン パンプキンシチュー キャベツとハムのソテー みかん ぎゅうにゅう	パン あぶら パター こむぎこ	ベーコン とりにく チーズ ハム だっしふんにゅう ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん ★かぼちゃ パセリ ★キャベツ みかん	555 24.9 21.1 2.2
31	藤沢産新米ごはん かつおのごまからめ ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	かつお とろろ みそ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく はくさい にんじん たまねぎ えだまめ ながねぎ	635 33.6 20.8 2.0

★田の野菜は、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。



食品ロスは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。最近(令和3年度)の農水省の推計によると、日本では、年間で523万トンで、事業者によるものが279万トン、家庭からのものが244万トンとなっています。身近な量にあらわすと、1日1人当たり約18gです。これにより、これはお茶碗1杯分の二飯の量になります。食品ロスを少しでも減らすために、家庭での食事や学校の給食時間ですること……自分の適量を知り、苦手なもの・初めて食べる料理があったとき、まずはひとくち食べてみよう。自分で盛り付けたいものは、食べきろう。



～きゅうしょくたより～

パンのみみ

2023年10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!

夏バテ・秋バテ解消のために、しっかり朝ごはんを食べましょう

今年の夏は暑い日が長く続き、9月になっても真夏のような日もありました。「秋バテ」という言葉さえ耳にしますが、10月は運動会、11月には遠足などの行事が待っています。一日を元気に過ごすための大切なエネルギーのもと「朝ごはん」を食べて、生活リズムをととのえましょう。朝ごはんには寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割もあります。

朝ごはんをおいしく食べるには？

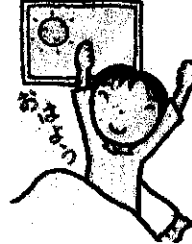
寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると、朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんを食べない習慣が続くと……体にこんな影響がでるかもしれません

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



ぼーっと
しちゃうな

脳のはたらきがぶくなり、授業などに集中できない。



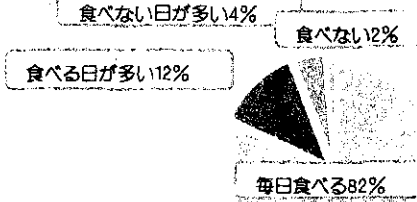
うっかりミスも……

栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



朝ごはんの分
おなかがすいちやう

朝ごはんアンケートより《2023年7月実施》



市内全小中学校を対象に、「朝ごはんアンケート」を毎年実施しています。左のグラフは、7月に実施したアンケートの結果です。御所見小は、「毎日食べる」割合が過去5年間で66～81%でほとんどの児童が朝ごはんをたべて登校していることがわかります。これはぜひ続けてほしいです。しかし、今回の結果からは、朝ごはんを食べずに登校する日がある児童も18%います。小学校では、学年による大きな違いはみられませんが、中学校の結果からは、年齢が上がるにつれて、食べる割合が満ちていく現状です。1日2食では、成長期に必要な栄養素をとることは困難です。ぜひ1日3食を食べる生活リズムを習慣にしてほしいと思います。

Q.「学校に来た5日間、あなたは朝ごはんを食べていましたか？」

『早寝・早起き・朝ごはん』でより良い生活リズムをとりもどそう！

朝ごはんの3つのめざましスイッチオン！

あたまのスイッチ



ブドウ糖は脳のエネルギー源

からだのスイッチ



体温を上げて運動もバッチリ

おなかのスイッチ



スッキリ！

排便をうながし、スッキリ！

おしらせ 給食当番はかならずマスクをします

給食当番のときには、衛生上マスクをかならずつけて配ぜんをします。忘れずに持ってきてましょう。いざという時のために、かぼんの中に予備のマスクを用意しておくこともおすすめしています。

