

12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	さいりの食べ物	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) 塩分 (g)
1 金	さけすし くろまめ いもに ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こま ★さといも	さけ たまご くろまめ ぎゅうにく ぎゅうにゅう	こんにゃく ★だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	579 27.2 16.7 1.7
4 月	しゃきしゃきそばろどん さつまじる みかん ぎゅうにゅう	こめ ちぎ あぶら さとう かたくりこ こま ★さつまいも	とりにく とうふ みそ かたくりこ ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ごぼう ★だいこん こんにゃく ながねぎ みかん	597 22.1 16.1 1.9
5 火	ごはん てづくりふりかけ ぶたにくとやさいののもの みそしる ぎゅうにゅう	こめ ちぎ こま あぶら じゃがいも さとう	かつおぶしのり ぶたにく たいす とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ だけのこ こんにゃく キャベツ ★だいこん ながねぎ	543 22.8 15.0 2.5
6 水	しろごまタンタンめん(ホットラーメン) だいたいのシャリシャリあげ バナナ ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう こま かたくりこ こまあぶら	ぶたにく みそ とうにゅう だいたす あおだいす ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ ★にんじん ちやし ★こまつな バナナ	659 28.1 21.3 2.2
7 木	アーモンドトースト とうふだんごスープ ブルー ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう アーモンド かたくりこ	とうふ とりにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが ★にんじん しめじ ★はくさい ★こまつな ブルー	586 22.9 30.3 2.7
8 金	ごはん かじきのかくに ゆでやさい かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ	かじき とりにく わかめ たまご ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ ★にんじん たまねぎ ★こまつな	573 30.1 17.6 1.9
11 月	くろパン クリームシチュー さんしょくソテー みかん 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 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 コーン えだまめ みかん	565 26.3 21.0 2.3
12 火	ごはん みそカツ ゆでやさい きのこじる ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう こま ★さといも	ぶたにく たまご みそ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	★キャベツ ★にんじん こんにゃく まいだけ しめじ えのきだけ ながねぎ	636 28.8 21.3 2.0
13 水	カレーなんばん(ソフトめん) おかかあえ バイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ なまクリーム こむぎこ ビスケット	ぶたにく ちりめん じゃこ かつおぶし クリームチーズ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ ★あおな ★はくさい レモン ながねぎ	692 26.3 24.4 2.7

★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産産を使用する予定です。

★が3つある献立は「ふじさわランチ」★が4つ以上ある献立は「こし・みランチ」です

◆冬場に多く多い食中毒...ノロウイルスにも注意しよう◆

予防には、トイレの後や調理する前などに、せっけんできちんと手洗いです。家族みんなで感染予防するのが大切です。食品はよく加熱してから食べましょう。とくに加熱調理用の二枚貝は、中までしっかりと火を通すことが重要です。



日 曜	こんだてめい	さいりの食べ物	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) 塩分 (g)
14 木	ちゃめし おでん やさいのごまあえ ぎゅうにゅう	こめ ちぎ さとう ★さといも こま	こんにゃく さつまあげ なまあげ うすらたまご ぎゅうにゅう	★にんじん ★だいこん こんにゃく ちやし ★あおな	532 21.0 14.4 2.9
15 金	ツァイファン アーモンドフィッシュ ごもくスープ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら ごまあぶら アーモンド さとう こま かたくりこ	ぶたにく かえりじゅこ ぎゅうにゅう	★にんじん だけのこ ★こまつな たまねぎ えのきだけ ★チンゲンサイ しょうが	537 25.1 18.4 2.2
18 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 みかん ぎゅうにゅう	こめ ちぎ バター あぶら こむぎこ	とりにく しろいげんまめ 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 みかん	609 24.1 19.4 1.6
19 火	ごはん さわらのみそやき ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	こめ さとう	さわら みそ こやどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ちやし ★にんじん えのきだけ しめじ ★キャベツ ながねぎ	565 30.8 18.9 2.3
20 水	ロールパン ローストチキン ふゆやさいのスープ のみものセレクト	パン バター	とりにく コーヒーいりょう ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ ★だいこん ★はくさい ★かぶ	596 28.0 27.0 2.9

のみものは、牛乳、コーヒー牛乳、緑茶、オレンジジュース、りんごジュースの中からひとつえらびます。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

1月に開催される「第42回ふじさわ市学校きゅうしよくフェア」で『中学校給食試食会』を開催します！

- ★日時及び会場 ①1月16日(火) 12時30分～13時30分 長後公民館
②1月21日(日) 11時～12時 湘南台公民館
③1月21日(日) 11時～12時 市役所本庁舎
④1月21日(日) 12時30分～13時30分 市役所本庁舎
- ★対象者 ①藤沢市立小学校に通う6年生の保護者：先着20食
②～④藤沢市立小学校に通う6年生とその保護者
(保護者のみの参加も可能です) 各回・各会場 先着50食

中学生になったら、給食はどんなふうになるのかな？とお考えの方、ぜひお気軽にご参加ください！



★注意事項 申請は1申請で3食までとなります。
★問合せ 藤沢市教育委員会学校給食課
(0466-50-8247)

「試食会」と検索ください

12月16日(土)10:00～申込開始

試食会 電子申請



3学期の給食は、1月11日(木)から始まります。

冬休みも元気に過ごせるよう、「栄養・運動・休養」を心がけましょう！

～きゅうしょくだより～

パンのみみ

2023年11月号

御所見小学校 給食室



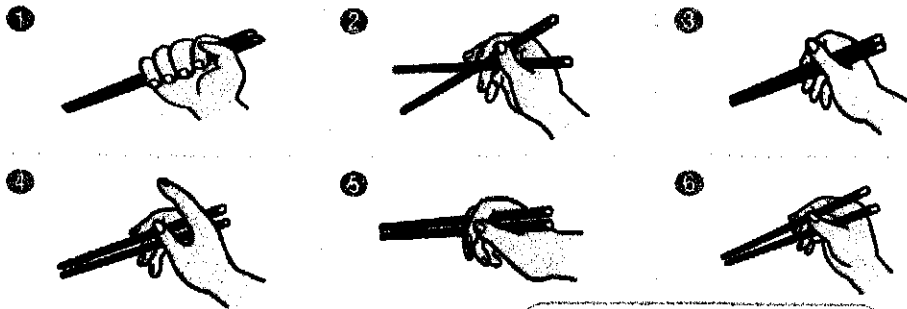
おうちのひとといっしょによんでね

秋も深まり、校庭のいちょうの木も黄金色になってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。風邪の流行る時季は特に食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずに行いましょう。朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

おはしを上手に使えるようになろう！

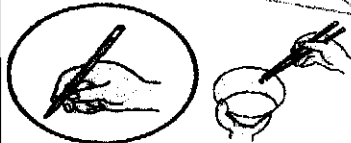
2013年に「和食」がユネスコの世界無形文化遺産に登録され、10年がたちました。「はし」を使って美しく食べることは「和食」を楽しむための基本となります。また、日本の食文化をこれから伝えていく子どもたちには、今のうちに正しい持ち方を身につけておいてほしいです。

あなたはどの持ち方？

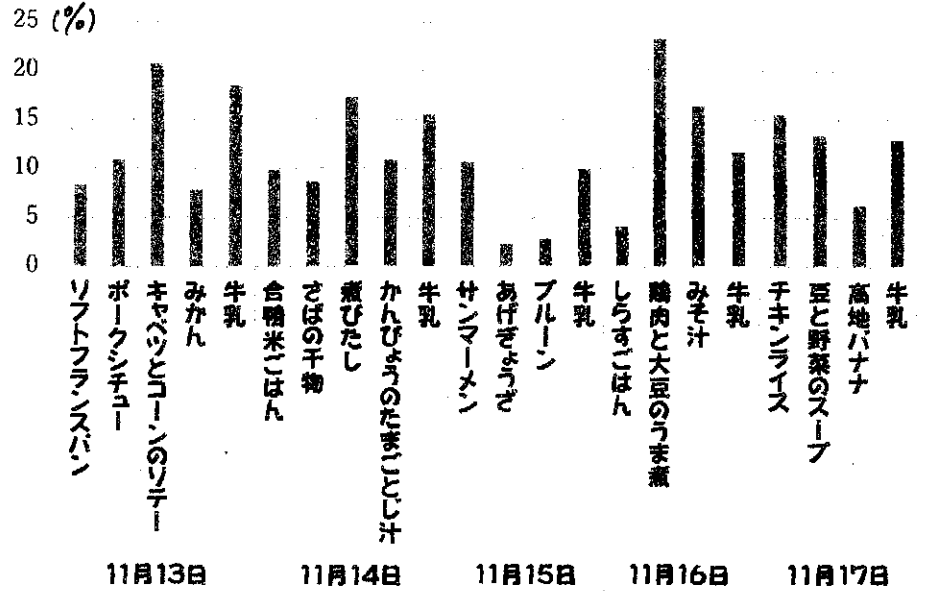


あなたのはしのもちかたはどれですか？
うへのえのなかであてはまるものに○をつけよう。しよくじのときなどに、おうちのひとにみてもらいましょう。ただしもちかたは⑥です。

はしと鉛筆の正しい持ち方は、よく似ています。



11月 たべのこいしらべ 結果報告



今年度2回目の残食調査です。今回も給食委員会の活動のひとつとして、計量のほか、返し方の確認をしました。そして、期間中の給食時間の放送で5年生が日々の残食量の報告と残食を減らすための呼びかけを行いました。この期間、日ごとに残食が減っていくクラスもありました。給食の準備を手早くする工夫や、食事に集中する時間と会話して良い時間を作るなどそれぞれの学級が1学期からステップアップされた2学期でした。今回の残りで少し気になるのが、豆料理です。はしを上手に使えると、苦手意識なく食べられるのではと思います。(おうちで、はしの持ち方の動画を活用して練習するのもよいですね！)

《給食委員 5年生から全校のみなさんへのメッセージです》

- ★ごはん、しるものが残っていたので、もう少し食べてもらいたいと思った。
- ★自分のクラスの残食はあまり気にしたことがなかったけれど、自分でも残りをへらそうと思い工夫した。食べられる分をはじめによそい、余裕があったらおかわりをした。みんなも余裕があったらおかわりをしてほしいです。★きれいなものも、食べられるだけ食べてほしいです。
- ★きれいで少しずついいので食べてほしいです。みほんの量で残してしまう人は、食べられる分だけとるようにしてほしいです。★にがてなものも、できるだけひとくちからでも食べてみてください。