

# 1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)
11	だいめし だいのすいそに さつまじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう ★さつまいも	きんめだい だいすひじき とりにくとうふ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう★にんじん ★だいこん こんにゃく ★なごねぎ	570 26.8 16.8 2.3
12	あげパン ぶたにく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 ぶたにく 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	611 21.5 28.5 1.9
15	カレーライス キャベツとコーンのソテー ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	こめむぎ 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 ぎゅうにゅう	にんにくしょうが たまねぎ ★にんじん グリーンピース ★キャベツ ネーブルオレンジ	614 21.8 18.8 1.9
16	ごはん さばのヤンニョムカンジャフかけ ゆでやさい ちゅうかとうふスープ ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう こま こまあぶら はるさめ かたくりこ	さば ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ★なごねぎ ★キャベツ ★にんじん たまねぎ ★はくさい もやし	585 28.2 22.1 1.8
17	チャンポン(ソフトめん) はるまき ブルー ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら こまあぶら かたくりこ さとう はるさめ はるまきのかわ こむぎこ	ぶたにく えび かまぼこ みそ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが ★にんじん しめじ はくさい もやし ★なごねぎ たけのこ にら きくらげ ブルー	660 27.3 21.0 2.5
18	ジャーマンポテトサンド やさいスープ バナナ 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 とりにく たまご	たまねぎ パセリ ★にんじん ★キャベツ バナナ	567 20.8 20.8 2.8
19	ごはん ぶりかけ ぶたにくとやさいのもの みそじる ぎゅうにゅう	こめむぎ こまあぶら ★じゃがいも さとう	かつおぶしみそ ちりめんじゃこ のり ぶたにく だいす とうふ あさり わかめ ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく ★キャベツ ★だいこん ★なごねぎ	542 23.1 14.9 2.6

1月から以下の3つの食材を新しく給食に取り入れることになりました。1月22日の献立に登場します。  
西京みそ・水菜・葉ねぎ(九条ねぎ)

## 第42回 ふじさわ市学校きゅうしょくフェア

日にち：2024年1月17日(水)～1月25日(木)  
会場：藤沢市役所本庁舎1階 市民ラウンジ  
内容：児童の絵画展示(給食の絵「おいしい!たのしい!げんき!」)  
給食レシピ配布  
中学校給食紹介ブース 中学校給食試食会(事前予約制)

ぜひ、みにきてね!

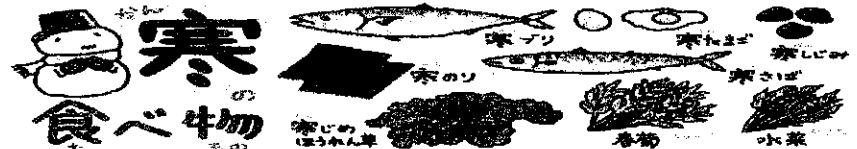


## ◆1月24日～30日は「全国学校給食週間」です◆

今年は、『給食で日本の味』がテーマです。日本各地の特産物を使用したり、よく食べられている料理を22日(月)から26日(金)までの5日間にわたり、献立の中にとりいれています。太字の食材にも注目!

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)
22	ごはん 「きゅうしょくでにほんのたび」 さわらのさいぎょうゆき さんしょくにびたし すましじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう こま	さわら なるととうふ わかめ ぎゅうにゅう さいぎょうみそ	しょうが みすな きりぼしだいこん ★にんじん えのきだけ ★はなごぎ	54.3 28.3 16.5 2.0
23	ふじさわロールパン ポークビーンズ あおなとしらすのソテー みかん 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 鰯産だいのす 湘南しらす ぎゅうにゅう	ふじさわランチ にんにく セロリ たまねぎ ★にんじん マッシュルーム ★こまつな みかん	57.8 27.3 21.2 2.9
24	みそラーメン(ホットラーメン) じゃがバター ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ バター じゃがいも	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ★にんじん たまねぎ コーン ちやし ★なごねぎ	59.9 24.5 15.2 2.8
25	はたてごはん(新) けんちんじる りんごかん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう ★さといも	あぶらあげ はたて とりにく とうふ ぎゅうにゅう	★にんじん たけのこ えだまめ ごぼう えのきだけ ★なごねぎ ★こまつなりんご缶	54.7 22.3 12.6 2.2
26	シューシー(新) にんじんしりしり にらたまじる ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら こまあぶら こま かたくりこ	ぶたにく ひじき こんぶ ちくわ あぶらあげツナ たまご ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ にら	53.7 23.7 19.4 2.2
29	ツナとごぼうのトースト ポテトスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ オリーブオイル こま あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ツナ チーズ とりにく しろいんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	ごぼう ★にんじん たまねぎ パセリ バナナ	61.9 25.1 25.3 2.5
30	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに よしのじる ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ	ししゃも とりにく ひじき だいす とうふ こうやどとうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	★にんじん こんにゃく たけのこ ★なごねぎ ★こまつな	54.5 26.0 19.0 2.2
31	ピピンバ はくさいとたまごのスープ ネーブルオレンジ 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 ベーコン たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ごぼう ★にんじん もやし ★こまつな たまねぎ ★はくさい パセリ ネーブルオレンジ	63.0 24.3 22.0 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

新しい年を迎えました。今年も1日1日を大切にすごしていきましょう。これから寒い時期になりますが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。すこ健やかな体と心で新しい年もすくすく成長してほしいと思います。

今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願ひします。

2024年1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

## せんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間 1月24日～30日

日本の学校給食は明治時代にまでさかのぼり（1889年・明治22年）、第二次世界大戦後、新しくスタートをきりました。130年にわたるそのあゆみには、子どもたちの健康と幸せを願う多くの人の思いがあります。始まりの体格の向上という役割はすでに果たしたようにみえる学校給食ですが、子どもたちの今と将来の健康を守るための役割はますます重要になってきているようです。



## 新春食育かるた



あ  
天竺の豆  
食入して  
腸を  
動かす



け  
大きな  
腸を  
動かす



ま  
「ま」の  
食材は  
腸の友



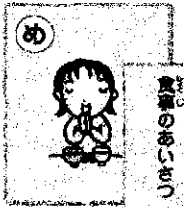
し  
唾液を  
出す



て  
手洗いを  
する



お  
「お」の  
食材は  
腸の友



あ  
腸を  
動かす



て  
手洗いを  
する

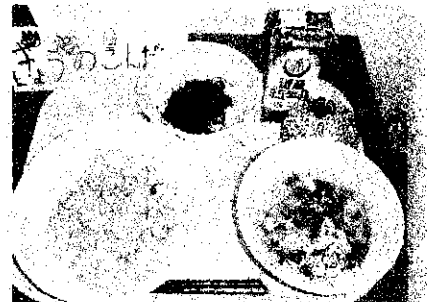


ま  
「ま」の  
食材は  
腸の友



う  
うんちを  
出して  
腸を  
動かす

## 「食べる教材」としての学校給食



ある日の「かながわランチ」より  
たいめし・糸昆布のいために・けんちん汁・みかん



ある日の給食黒板

給食委員さんが、  
栄養とおいしさをしっか  
りと伝えています！

学校給食の献立と栄養価を見ると、次の3つのことを考えてつづられていることがわかります。

- 子どもたちが摂るべき栄養素の種類とその量
- その実現にふさわしい食材と調理法
- 子どもの時に経験しておくことよい食材の種類

このどれも欠くことなく、どれも強調しすぎず、この3つが盛り込まれた学校給食は、文字通り「食べる教材」なのではないでしょうか。

給食部、2024年1月号より