

4月こんだてよていひょう

2025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)	脂質 (g)	糖質 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)
	新年度給食スタート! 												
10 木	あげパン ウィンナーと 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 ウィンナー 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	658	21.0	30.6	2.2					
11 金	ピピンパ わかめとだいこんのスープ きよみ ぎゅうにゅう	こめむぎ ごまあぶら さとう ごま アーモンド かたくりこ	ぶたにくわかめ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが にんじん だけのこ だいずもやし ★ごまつな だいこん きよみオレンジ	597	24.7	21.0	2.2					
14 月	ごはん さわらのてりやき ゆでやさい かきたまじる ぎゅうにゅう	こめむぎ かたくりこ	さわらひじき とうふ 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 あおな	550	30.6	18.6	1.8					
15 火	たけのこごはん だいずのいそに せんべい ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう せんべい	とりにく あぶらあげ だいず こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ (生) グリーンピース ごぼう えのきだけ ながねぎ ★あおな	570	24.7	16.1	2.3					
16 水	みそラーメン はるまき ブルー ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ はるまき のかわこむぎこ	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 もやし ながねぎ だけのこ ら ブルー	676	25.7	21.9	2.6					
17 木	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 とうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ にんじん えのきだけ キャベツ バナナ	599	23.3	17.8	3.1					
18 金	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに けんちんじる ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう ごま ★さといも	ししゃもとりにく ひじき だいず こうやとうふ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん ごんにゃく ながねぎ	563	26.4	19.9	2.4					
21 月	カレーライス フルーツあえ 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 パインかん みかんかん おうとうかん	659	22.8	19.9	1.8					
22 火	そぼろごはん どさんこじる バナナ ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう あぶら じゃがいも バター	とりにく たまご ぶたにく とうふ みそわかめ ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん コーン ながねぎ バナナ	628	23.6	18.9	2.1					

★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。

◆4月・5月の給食目標◆

- ・しょくじのまえにはせっけんでてをあらひ、じょうずにくばろう。
- ・しょくじのあとかたづけのきまりをおぼえよう。



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)	脂質 (g)	糖質 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)
23 水	ソフトめんごもくあなかけ きりぼしだいこんのごまあえ きよみ ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら かたくりこ さとう ごま	ぶたにく えびあさり ぎゅうにゅう	にんにくしょうが にんじん たまねぎ しめじはくさい もやし ★ごまつな きりぼしだいこん きよみオレンジ	597	25.6	13.4	2.8					
24 木	ふじさわロールパン さけのパンこやき ミネストローネ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ パンこ あぶら じゃがいも さとう マカロニ	さけ チーズ パンこ とりにく 藤沢産だいず ぎゅうにゅう	ふじさわランチ 給食室で手作りしています 御所見の地場野菜マトが おいしい時季をむかえています	661	35.2	29.2	2.5					
25 金	じゃごごはん なまあげとやさいのそぼろに かんぴょうのたまごとしじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう ごま あぶら じゃがいも かたくりこ	ちりめんじゃこ ぶたにく いりだいず なまあげ 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 グリーンピース かんぴょう えのきだけ こねぎ	615	28.1	20.8	2.3					
28 月	うさぎパン クリームシュー いんげんとコーンのソテー きよみ 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 だっしぶんにゅう ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ さやいんげん コーン きよみオレンジ	627	25.5	26.6	2.6					
30 水	ごはん かつおとだいずのごまがらめ ゆでやさい さわにわん ぎゅうにゅう	こめむぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	かつお だいず みそ ぶたにく あぶらあげ 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 しらたき えのきだけ こねぎ	648	32.2	23.3	1.9					

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

給食室から

今年度もよろしくお願ひいたします

新鮮な御所見の地場野菜を
とりいれた献立作成をはじめ、
給食を通した食育活動に励みます。



衛生管理のもと、安全でおいしい
給食を御所見小学校約400人分
調理員4人または5人で力をあわ
せてつくります。

きゅうしょくの みじたく



おうちの方へ

★給食当番の時には、白衣の洗濯とアイロン
がけをお願いいたします。
※白衣は共用するため、香りの強くない洗剤等での洗
濯をお願いいたします。
★ランドセル等に予備のマスク(忘れた時等の
対応に役立ちます)の携帯をおすすめしています。

～きゅうしょく・しょくいくだより～

パンのみみ

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新しい年度が始まりました。給食は2～6年生は10日(木)から、1年生は21日(月)から始まります。この1年間も、子どもたちの健やかな成長を願います。

昨年度1月より、5年ぶりにランチルーム給食も再開し、給食時間の学年に応じた栄養士による食育を行っています。引き続き、食事の前の「手洗い」と教室の「換気」等基本の感染症予防の実施とともに、子どもたちの心身の健康につながる食育に努めてまいります。あわせて、ご家庭でのご協力をお願いいたします。

給食時間にはこのようなことに気をつけていきます

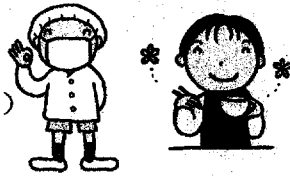
- ・食べる前には全員、せっけんでいねいに手洗いをします。

(毎日、清潔なハンカチを忘れずに！)

- ・給食当番はかならずマスクをつけて、配膳等を行います。

(マスクをしていないと当番の仕事ができなくなってしまいます。)

- ・食事中は立ち歩かず静かに、よく噛んで、味わって食べましょう。



食育啓発冊子

大切です！食生活

QRコードを作成
しましたので、
ご覧ください！



食習慣は、子どものころの習慣がその後大きく影響します。生涯にわたり、健康に生活していくことができるようにするためには、子どもに対して食に関する指導の充実を図り、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけさせることが重要となります。

学校では学校給食を生きた教材として活用し、食に関する指導を行ってきました。子どもの望ましい食習慣の形成のために、「大切です！食生活」を作成しています。子どもたちを健全な食生活に導くために、ご家庭でも活用していただければ幸いです。



2025年4月号

保護者のみなさまへ

御所見小学校 給食室



〈藤沢市の給食について〉

手作りを基本として、化学調味料やインスタント食品を使用せず、鶏ガラ、豚ガラ、さば削り節でスープやだしをとり、カレールーやホワイトルーなども手作りでしています。ぎょうざやはるまきも具を作り皮で包むところから調理しています。調味料は、国産のきび砂糖、塩は天然塩、油は米油、小麦粉・



片栗粉は国産品、しょうゆは国産丸大豆、酢は米酢を使っています。野菜やくだものなどではできるだけ旬のものを選び、乾物等も学期ごとに産地や包装形態、アレルギー表示などについても確認し、選定しています。



〈御所見小の給食について〉

野菜は御所見地区の地場産のものを積極的に使用しています。地域の複数の農家さんの連携とご協力のもと年間をとおして、新鮮でおいしい野菜を学校へ直接届けていただいています。

〈おしらせ〉

●白衣について

給食当番の白衣は当番になった週の金曜日(最終日)に持ち帰りますので、きれいに洗濯をして翌週明けに持たせてください。熱消毒のためのアイロンかけ、必要に応じてボタン・ゴムの修理のご協力もお願いしております。



●こんだて予定表について

毎月配布する「こんだて予定表」は目を通してください。こんだて予定表にはその日のメニュー、使用する食材、栄養価が書かれています。栄養価は3・4年生の提供量を記載しています。1・2年生は約15%減、5・6年生は約15%増になります。提供量は子どもたちを見ながら調整していきます。+こんだて予定表は、見やすいところに貼るなど日々のご家庭の献立の参考にさせていただけると幸いです。※日々の給食のメニューは御所見小HPに校長先生が掲載しています。ぜひご覧ください。

●給食費について

給食費は月額4500円です。給食費はすべて食材費となります。

4・5月分の引き落としは6月30日(月)です。

1年生 1,890円(4月分) + 4,500円(5月分) = 6,390円

2～6年生 4,500円 × 2ヶ月分 = 9,000円

※引き落とし日の前日までに、残高のご確認をお願いいたします。