

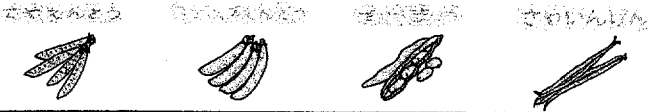
5月 こんだてよていひょう

2025年度 藤沢市立御所見小学校

日	こんだてめい	さいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
曜		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) 糖質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
1	チキンライス まめとやさいのスープ ニューサマーオレンジ ぎゅうにゅう	こめむぎあぶら じゃがいも マカロニ	とりにく しろいんげんまめ ウィンナー ぎゅうにゅう	たまねぎにんじん マッシュルーム グリーンピースにんにく セロリパセリ ニューサマーオレンジ	543 20.8 15.9 2.0
2	ごはん ししよものひもの とりにくとだいずのうまみ みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎあぶら さとう じゃがいも	ししゃもとりにく だいずとうふ みそわかめ ぎゅうにゅう	しょうがながねぎ こほうにんじん たいこん こんにゃく	580 28.6 20.1 2.2
7	ごもくうどん(ソフトめん) よもぎだんご ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう よもぎだんご	とりにく わかめ あずき ぎゅうにゅう	★にんじん しめじ ながねぎ ★あおな	649 25.3 12.1 2.3
8	ロールパン あげじゃがいもとハムのソテー ひじきスープ バナナ ぎゅうにゅう	パンあぶら じゃがいも かたくりこ	ハムベーコン ひじきとうふ たまご ぎゅうにゅう	パセリ★にんじん たまねぎ えのきだけ ★ごまつな バナナ	619 25.1 22.0 2.4
9	ごはん マーボーとうふ いんげんとはるさめのいためもの ぎゅうにゅう	こめむぎあぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぶたにく みそ いりだいず とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ さやいんげん	604 27.8 19.7 2.2
12	ごはん いりどりにびたし ぎゅうにゅう	こめむぎあぶら さとう	とりにく だいず あぶらあげ ちりめんじゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが こほう ★にんじん だけのこ こんにゃく はくさい	560 24.7 18.5 1.7
13	ハヤシライス やさしいため れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎあぶら バター こむぎこ	ぎゅうにく しろいんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ★にんじん キャベツ マッシュルーム トマト グリーンピース もやし れいとうみかん	617 22.5 18.9 2.2
14	サンマーメン あげぎょうざ ぎゅうにゅう	こめむぎあぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ★にんじん たまねぎ きくらげ もやし キャベツ ながねぎ にら	650 27.4 16.7 2.6
15	くろパン メルルーサのマヨネーズやき コーンポタージュ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ あぶら バター こむぎこ	メルルーサ ベーコン とりにく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ パセリ コーン バナナ	611 30.8 24.0 2.3
16	ぎゅうにくとごぼうのおこわ かきたまじる れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめもちこめ さとう ごま かたくりこ	ぎゅうにく あおだいず とりにく とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	しょうが ごほう ★にんじん たまねぎ ★あおな れいとうみかん	550 23.6 19.3 2.0
19	ぶじさわロールパン ポークピーズ キャベツとコーンのソテー ブルーベリー ぎゅうにゅう	パン ぶじさわ産小巻使用 あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	ぶたにく ぶじさわ産だいず 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 キャベツ コーン ブルーベリー	574 25.4 21.0 2.7

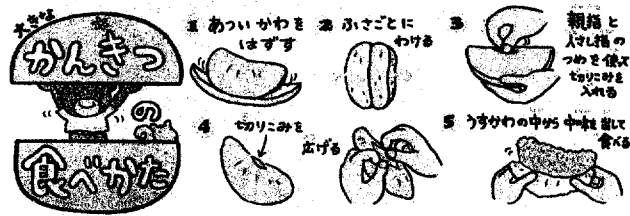
★印の野菜は、地域の生産者の方々より御所見小に直接届けていただいている地場産を使用する予定です。
今年度より、御所見の地場野菜が3種類以上使用の献立は「ごしょみランチ」としてお知らせします。

いま おいしい お豆のやさいのなかまたち



日	こんだてめい	さいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
曜		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) 糖質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
20	ごはん かじきのステーキ そらまめ みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ はちみつ バター かたくりこ	かじき あさり とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんにく★そらまめ ながねぎ	545 32.1 16.0 2.1
21	えだまめごはん なつやさいのすぶた レタスとたまごのスープ ぎゅうにゅう	こめむぎ ごま あぶら さとう かたくりこ あぶら	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	えだまめ★にんじん たまねぎ ズッキーニ ★きゅうり ★トマト だけのレタス	595 24.1 20.7 2.1
22	セサミトースト ABCスープ バナナ ぎゅうにゅう	ごま はちみつ マーガリン で作るセサミペーストを ぬって焼きます。	パン マーガリン さとう ごま じゃがいも マカロニ	★にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ バナナ	550 19.9 20.8 2.2
23	ごはん カレーにくじゃが きゅうりのかおりづけ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう ごま あぶら ごま	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ グリーンピース ★きゅうり しょうが	562 22.2 15.6 1.4
26	ちゅうかどん はるさめスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぶたにく たまご うずら だまご えび あさり とりにく ぎゅうにゅう	しょうが★にんじん たまねぎ しめじ だけのこ きくらげ ながねぎ ★あおな れいとうみかん	569 22.5 14.9 2.6
27	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい もずくじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう ごま あぶら	さば とりにく もずく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ ★にんじん たまねぎ えのきだけ ★あおな	550 26.1 20.5 1.9
28	豆乳ちゃんぽん(新メニュー) バイクドポテト ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら じゃがいも オリーブオイル	ぶたにく かまぼこ えび みそ とうにゅう ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ★にんじん しめじ はくさい コーン もやし	612 26.7 15.7 2.2
29	ハンバーグサンド いんげんのソテー あさりのチャウダー ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ハンバーグ ベーコン あさり だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	さやいんげん セロリ たまねぎ ★にんじん パセリ	673 32.8 30.9 2.8
30	コンコンずし にまめ よしのじる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま かたくりこ	あぶら あげ ぎんと きまめ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	かんそう あおじそ ★にんじん だけのこ ながねぎ ★あおな	599 25.0 17.1 2.3

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。



2月のはじめごろから、いろいろなかんきつ類(みかんのなかま)を給食で味わいました。ほんかん、しらぬい、きよみ、せとかなど、それぞれがおいしく味わうことができましたね。
そして5月のニューサマーオレンジでおわりとなり、昨年の旬の時期に収穫された小田原産の冷凍みかんにパンがわたされます。まだ5月は、あまなつ、はさく、こなつなどが出ていますので、ぜひ味わってみてはいかがでしょうか◎

～きゅうしょく・しょくいくだより～

パンのみみ

2025年5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

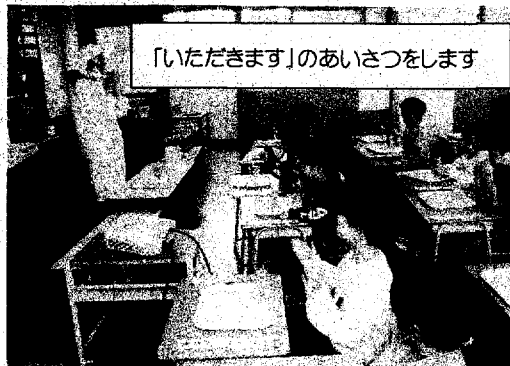
わかば ふか あおば きせつ きゅうしょくしつちか ふじ き わかば
若葉がより深い青葉になる季節になりました。給食室近くにある藤の木も、若葉と
はな うつく みごろ
花が美しく、見頃になっています。

がつ こち なんせい きゅうしょく きゅうしょく したく どうばん しごと
4月21日から、1年生も給食がはじまりました。はじめての給食の支度やお当番の仕事
にも積極的に取り組む姿が見受けられました。また、上級生が後片付けのサポートに入り
て、お手本となる姿を見せてくれていることはとても頼もしいです。

なんかん こしよみしつ じどう すこ せいちよう なが
この1年間の御所見小の児童のみなさんの健やかな成長を願っています。



おぼんにのせてじょうずにはこべました

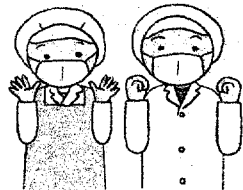


「いただきます」のあいさつをします

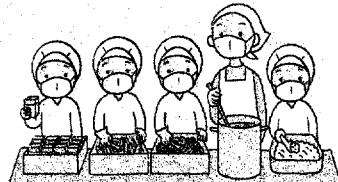
↑給食開始前の練習の日の様子です。学校ホームページにも掲載されていますのでぜひご覧ください。

きゅうしょくはたのしいよ!

プロが作ってくれる



みんなでじゅんぴ

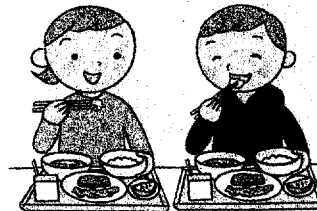


まだ食べたことない



おいしいものと出会える

みんなでおくち



白衣について考えよう

～みんなが安全に気持ちよく食べるために～

かてい せんたく アイロンがけなど、清潔な白衣の準備にいつもご協力いただきありがとうございます。
ご家庭での洗濯やアイロンがけなど、清潔な白衣の準備にいつもご協力いただきありがとうございます。
子どもたちは白衣を着て当番活動をするので、「衛生と安全に注意することの大切さ」を学んでいきます。

白衣の取り扱いについて



トイレは白衣に着替える前に
すませておきましょう。手は
せっけんを使っていないに
洗い、清潔なハンカチできち
んとふきとりましょう。

XNG



給食当番さんには、クラス
のみんなに安全に給食を
届けるという大きな責任が
あります。その自覚をきち
んともちましょう。ふざけ
たり、不衛生なことをした
りしてはいけません。

白衣の取り扱いに気をつけ
ます。床の上でたたんだり、
汚れた場所に白衣袋を置い
たりしてはいけません。

XNG



当番さんが白い色の白衣を着るのは、汚れが
すぐにわかるようにする目的もあります。
たべものを扱うときは、清潔な身なりや態度を
いつも心がけていきたいですね。



4月・5月の御所見産地場野菜

とその生産農家さんです

さとも・漆原高男さん

にんじん・こまつな：下田金寿さん

きゅうり・トマト：関戸初江さん

そらまめ：秋葉豊さん

