

7月こんだてよていひょう

2025年度 藤沢市立御所見小学校

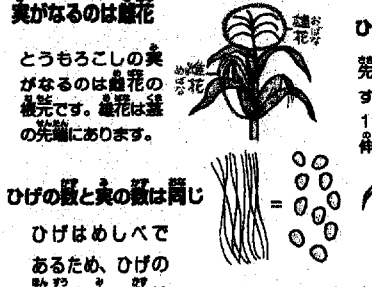


| 日 | こんだてめい | きいろの食べ物 | あかの食べ物 | みどりの食べ物 | エネルギー (kcal) |
|---|--|---|---|---|-------------------------------|
| 曜 | こんだてめい | 熱や力になる | 血・肉・骨のもとになる | 体の調子をととのえる | たんぱく質 (g) 脂質 (g) 水分 (g) |
| 1 | わかめごはん あけじゃがいものそばろに ごもくスープ ぎゅうにゅう | ごめむぎ ごまあぶら さとうかたくりこ ★じゃがいも ごまあぶら | わかめぶたにく いりだいす とうふ ぎゅうにゅう | ★にんじん ★たまねぎ こんにやく しょうが グリーンピース えのきだけ たけのこ チンゲンサイ | 563 21.6 17.2 2.5 |
| 2 | ソースゆきそば くろざとうケーキ れいとうみかん ぎゅうにゅう | あぶら ちゅうかめん ごまこ くろざとう ごま アーモンド | ぶたにく まご ぎゅうにゅう | ★にんじん ★たまねぎ もやし キャベツ れいとうみかん | 623 23.5 18.8 1.9 |
| 3 | ごはん たちうおのこみソースかけ ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう | ごめ むぎ さとう ごまあぶら ごま | たちうお わかめ みそ ぎゅうにゅう | にんにく しょうが ながねぎ キャベツ だいこん えのきだけ | 541 23.1 22.9 1.8 |
| 4 | てまきごもくすし えだまめ そうめんじる ぎゅうにゅう | ごめ さとう ごま あぶら そうめん ふ | とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ たまごのり ぎゅうにゅう | ★にんじん だけのこ かんぴょう グリーンピース ★えだまめ えのきだけ ★こまつな しょうが | 534 23.5 14.3 2.6 |
| 7 | ソフトフランスパン ホワイトシチュー すいか ぎゅうにゅう | パンあぶら ★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 だっしふんにゅう ぎゅうにゅう | ★たまねぎ ★にんじん キャベツ グリーンピース すいか | 550 24.0 19.8 2.0 |
| 8 | てんどん きりぼしだいこんにつけ すましじる ぎゅうにゅう | ごめむぎ こむぎこ じょうしんこ あぶら さとう かたくりこ | いか たまご だいす こやどうふ とうふ わかめ ぎゅうにゅう | ★にんじん ★たまねぎ きりぼしだいこん ながねぎ | 632 24.3 22.1 2.5 |

★印の野菜は、地域の生産者の方より御所見小に直接届けていただく地場産を使用する予定です。★3つ以上は「ごしょみランチ」です

御所見の夏 地場野菜がおいしい時季になりました！ とうもろこし

これから真夏にかけておいしくなるのが「とうもろこし」。食品成分表では「スイートコーン」と記載されているように、未熟な若い実を食べるため、穀物ではなく野菜として分類されます。炭水化物がエネルギーに変わるときなどに必要なビタミンB群を多く含む、甘い飲み物やおやつを食べる機会が多くなる夏の健康維持にとっても役立ちます。学校では毎年6月に2年生が、生活科の学習で御所見地区の農家さんととうもろこしのことを教えていただいたり、皮むきをしています。7月には、3年生がえだまめのさやとりをしています。えだまめも、とうもろこしと同じように、その日の朝、農家さんが収穫した最高に新鮮な枝付きのものを届けていただいています。枝からとって、すぐに調理することでうまみも栄養も保たれます。家庭で調理するときも、「買ったらすぐに」がベストです。



9月の給食は3日(水)からはじまります。

【食中毒予防のポイント】… まず、調理前と食事後には必ず石けんで手洗いを！…
◆生肉や生魚などの汁が他の食品につかないよう取り扱いに注意する ◆肉や魚と、野菜を切るまな板や包丁は、別にする ◆焼き肉などでは、肉の生焼けや、はしの使い分けに気をつけてしっかりと火を通し、早めに食べきる など

| 日 | 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) |
|----|---|---|---|---|-------------------------------|
| 曜 | こんだてめい | 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) 水分 (g) |
| 9 | おきなわそば じゃがいものごまいため ブルー ぎゅうにゅう | ソフトめん さとう あぶら ★じゃがいも ごま | ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう | ★にんじん ★たまねぎ ながねぎ ★こまつな しょうが ブルー | 596 24.3 15.2 2.2 |
| 10 | ロールパン メルルーサのチーズやき ごしょミネストローネ バナナ ぎゅうにゅう | パンあぶら ★じゃがいも さとう マカロニ | メルルーサ チーズ ベーコン ぎゅうにゅう | ★たまねぎ セロリ マッシュルーム パセリ にんにく ★にんじん ★トマト ★なす ★ズッキーニ バナナ | 544 30.9 19.4 2.5 |
| 11 | ジャンバラヤ まめのポターージュ れいとうみかん ぎゅうにゅう | ごめむぎ あぶら ★じゃがいも バター こむぎこ | ベーコン ウィンナー とり しろいんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう | にんにく セロリ ★たまねぎ ★トマト ピーマン パセリ れいとうみかん | 616 21.2 20.0 2.3 |
| 14 | ごはん ししゃものなんばんづけ かきたまじる ぎゅうにゅう | ごめむぎ かたくりこ じょうしんこ あぶら さとう | ししゃも とりにく とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう | ★たまねぎ ピーマン ★にんじん ★こまつな | 602 26.9 22.9 2.4 |
| 15 | ツナトースト クリームスープパグッティ バナナ ぎゅうにゅう | パン マヨネーズ さとう ごま あぶら こむぎこ スパグッティ | ツナ ベーコン とりにく あさり ぎゅうにゅう | ★たまねぎ ★にんじん コーン マッシュルーム パセリ バナナ | 625 23.8 24.5 2.7 |
| 16 | なつやすみのカレーライス スタミナぎゅうり のみものセレクト | ごめむぎ あぶら バター こむぎこ さとう ごま | ぶたにく チーズ コーヒー いんりょう ぎゅうにゅう | にんにく しょうが ★たまねぎ ★にんじん ★かぼちゃ ★なす ★ズッキーニ さやいんげん ★トマト ピーマン ★きゅうり | 557 16.3 12.9 2.0 |

学期に一度のおたのしみとして、すきなものを注文します。牛乳、コーヒー牛乳、りんごジュース、パイナップルジュース、緑茶の中からひとつ選ばせます。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

えだまめ

夏と命の栄養を兼ねて食べています。糖質の代謝に欠かせないビタミンBも多く、甘いものをとりすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。

えだまめ 豆情報♪

7月4日にみんなで味わう御所見産のえだまめのことを、農家さんにおしえていただきました。昨年度と同じ「陽恵(ようけい)」という名前の品種で、大きめのつぼで、食べごたえのある大豆系のえだまめが届くそうぞうです！太陽の恵みの中で育っている姿が想像でき、おいしそう名前です。そして、新鮮なえだまめの目印は・・・
表面のうぶ毛が多くあり、ピンとたっているものほど鮮度が高い目印。枝付きだと鮮度が落ちにくいので給食も枝付きで注文しています。

