

9月 こんだてよていひょう

2025年度 藤沢市立御所見小学校

◆9月・10月の給食目標◆

- ・生活リズムをととのえよう
- ・「はやね・はやおき・あさごはん」をこころがけよう



日曜	こんだてめい	きのりの食べ物			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	たんぱく質 (g)	糖質 (g)	塩分 (g)	たんぱく質 (g)	糖質 (g)	塩分 (g)	たんぱく質 (g)	糖質 (g)
3	ドライカレー さんしょくソテー れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら こむぎこ	ぶたにく いりだいず チーズ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト レーズン コーン さやいんげん れいとうみかん	653	26.6	19.6	1.8	2学期の給食は、 人気メニューの ドライカレーでスタート!			
4	くろパン さけのパンこやき まめとやさいのスープ ブルーん ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ パンこ あぶら じゃがいも マカロニ	さけ チーズ ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	にんにく セロリ にんじん たまねぎ パセリ プルーン	661	34.2	27.2	2.4				
5	コンコンずし ぎゅうりのかおりつけ どさんこじる ぎゅうにゅう	こめ さとう こま こまあぶら じゃがいも バター	あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ ★きゅうり しょうが にんじん コーン ★ながねぎ	565	21.1	19.5	2.9	2学期の給食は、 人気メニューの ドライカレーでスタート!			
8	ぶたにくどん みそしる れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう こま かたくりこ じゃがいも	ぶたにく みそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん なし ★ながねぎ ごぼう だいこん こんにゃく れいとうみかん	620	23.4	19.6	2.3	2学期の給食は、 人気メニューの ドライカレーでスタート!			
9	ごはん たちうおのわふうソースかけ ゆでやさい さわにわん ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう かたくりこ	たちうお ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ 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	580	24.8	23.8	1.7	御所見産きゅうりで 皿揚げをつくります。			
10	かたやきそば フルーツみつまめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく うすらたまご えび あさり あかえんどうまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ もやし キャベツ パインかん みかんかん おうとうかん かんてん	624	25.1	25.9	2.2	手作りのたれには、 規格外品の藤沢産の梨を つかいあまみを加えます。			
11	こめこロールパン マカロニグラタン キャベツとコーンのソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎこ マカロニ パンこ	ベーコンとりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン	643	25.7	26.2	2.6	ちゅうかめんを米油で カルと揚げつくります。 主食は力のもとになります。 しっかりと食べよう!			
12	チャーハン とうふスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめむぎ こまあぶら あぶら かたくりこ	ぶたにく えび たまごとうふ ぎゅうにゅう	しょうが ★ながねぎ グリーンピース にんじん はくさい バナナ	586	25.3	19.1	2.2				
16	ふじさわロールパン ポークビーンズ なし(梨) 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 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 なし	552	24.4	20.5	2.4	ふじさわランチ			

*印の野菜は、地域の農家さんより直接届けていただいている「御所見の地産産」を使用する予定です。

日曜	こんだてめい	きのりの食べ物			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	たんぱく質 (g)	糖質 (g)	塩分 (g)	たんぱく質 (g)	糖質 (g)	塩分 (g)	たんぱく質 (g)	糖質 (g)
17	ピピンパ とうがんとろとろちゅうかスープ 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 こまあぶら アーモンド こま	ぶたにく みそ たまご さくらえび ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ごぼう にんじん だいずもやし ★こまつな とうがん ★ながねぎ れいとうみかん	625	24.9	21.8	1.8				
18	ジャージャーめん ガーリックポテト ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう こまあぶら かたくりこ じゃがいも バター	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ★ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん	670	29.1	18.9	2.2	今年度最後の 冷凍みかんです!			
19	ごはん てづくりふりかけ 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 こまあぶら こまあぶら さとう じゃがいも	ちりめんじゃこ かつおぶし みそ とりにく だいず あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	★こまつな しょうが ★ながねぎ にんじん たまねぎ	572	27.7	17.4	2.1	大豆は畑のお肉といわれ、 みんなの体をつくるよ!			
22	ごはん メルルーサのピリからソースかけ ゆでやさい かきたまスープ ぎゅうにゅう	こめむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう こまあぶら じゃがいも	メルルーサ ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ	611	30.2	18.8	2.1				
24	ごもくうどん ぎりぼしだいこんのごまあえ みかん ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう こま	とりにく なると わかめ ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ★ながねぎ きりぼしだいこん ★こまつな れいとうみかん	589	24.1	13.4	2.7	きょうから早生みかんの登場です この時期ならではの酸味のある みかんはビタミンも豊富です!			
25	ツナとごぼうのトースト ミネストローネ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ オリーブオイル あぶら じゃがいも さとう マカロニ	ツナ チーズ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	ごぼう にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト グリーンピース バナナ	607	25.8	24.1	2.5	主食のごはんは力のもとです。 ひとり分をしっかり食べよう!			
26	じゃこごはん カレーにくじゃが いそかあえ ぎゅうにゅう	こめむぎ こま あぶら じゃがいも さとう こまあぶら	ちりめんじゃこ ぶたにく だいず のり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース ★こまつな もやし	578	25.0	16.2	2.1				
29	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに りきゅうじる ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう こま さつまいも	ししゃも とりにく ひじき だいず みそ こやとうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん ごぼう しめじ ★ながねぎ	562	24.5	21.1	2.3	「ほ・ご・わ・や・さ・し・い」が ぜんぶそろった和食です!			
30	ジャンバラヤ あさりのチャウダー バナナ 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	ベーコンとりにく ウィンナー しろいんげんまめ あさり ぎゅうにゅう たっしゅんにゅう	にんにく セロリ たまねぎ トマト あかピーマン ピーマン にんじん バナナ	672	25.6	22.6	2.3				

*材料の都合により、献立を変更する場合があります。

～きゅうしよく・しよくいくだより～

パンのみみ

2025年 9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

猛烈に暑い日が続いた夏休みでしたが、ようやく2学期が始まりました。

まだ暑さが厳しい中でのスタートは、急に頑張るのではなく、少しずつ慣らしていくとよい
ため、まず体にとってのガソリンの役割をもつ「朝ごはん」を食べてから、登校しましょう。

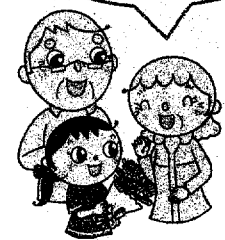
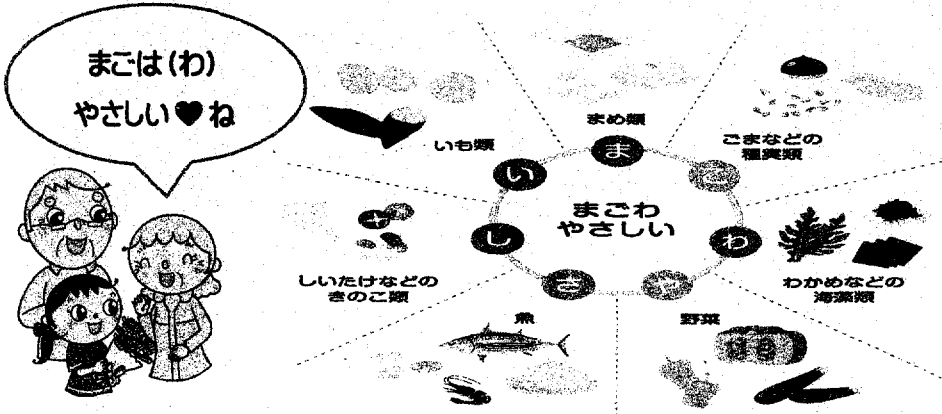
給食は9月3日から始まります。夏休み期間は、給食室も調理機器などのメンテナンスを
行い、安全でおいしい食事の提供のための準備をしました。

食事は心身のエネルギーのもとになります。今学期もよろしくお願ひいたします。

ちゅうじこくにほんでんとうしよく 長寿国・日本の伝統食について知ろう

四方を海に囲まれ、四季のある日本では、季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、
私たちの祖先は、国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。

ごはん(米)を中心に、おかずと汁ものを組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ
(は)やさしい」の頭文字で表されるたべものがよく使われる日本食は、健康を支えるものと
して、その価値があらためて見直されています。給食でも、これらの食材をアレルギー対応
に留意しながら、積極的に取り入れています。(9/29のこんだて「まごわやさしい」がそろっています)



まごは(わ)
やさしい♡ね

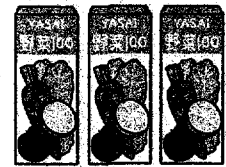
てんけん
点検しよう!

さいがい 災害に備えて

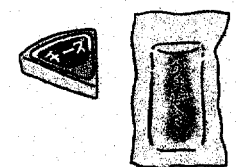
9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。学校でも
定期的に防災訓練を実施しています。今、家庭で使う食品や生活必需品を
日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック
ほう」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考
え方が広く提唱されています。ただし、食品については賞味期限などもよく確かめ、
むだなく回転させていきましょう。



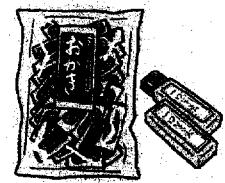
生命維持に必要な水分量
は年齢や体重によって変わ
りますが、1日1人3リットル
が目安となります。



野菜不足を解消。ビタミン
や無機質(ミネラル)がとれ
ます。冷凍保存すると保冷
剤代わりにもなります。



初期の支援物資は炭水化
物系が中心になってしま
がち。常温保存のできるか
まほこやチーズなど高たん
ぱくの食品が役立ちます。



米菓子や、ひと口ようかん
は誰にでも好まれ、個別包
装がおすすめです。乾燥
野菜や果物のチップスなど
も気分転換になります。



藤沢市 HP から
情報発信中!

災害時の食生活や家庭備蓄についてなど詳しくはこちら→

問い合わせ先 藤沢市保健所地域保健課 0466-50-3592

