

10月こんだてよていひょう

2025年度 藤沢市立御所見小学校



◆新米の季節がやってきました！今年もふじさわ産の新米は10月中旬から12月まで納品されます◆
 ことしの暑い夏を乗り越えて育てられた新米です。学校では、大きなガス釜で炊いています。
 給食ならではの藤沢産新米のおいしさをお届けします。みんなもしっかりとよく味わっていただきましょう！



日	こんだてめい	さいのるの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 糖質 (g) 塩分 (g)
1	たいめし しょうゆまめ かきたまじる ぎゅうにゅう 市制記念日	こめむぎ さとう かたくりこ	きんめだい あおだいず とりにくとうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ★こまつな	564 28.9 19.0 2.1
2	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 なまクリーム	ツナ ベーコン にんじん コーン 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 バナナ	641 25.2 25.7 2.6
3	ごはん マーボー豆腐 やさい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 ごまあぶら はるさめ ごま	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ だけのこ きくらげ さやいんげん	636 30.3 22.0 2.2
6	さつまいもごはん いりどり みたらしだんご ぎゅうにゅう 十五夜	こめむぎ さつまいも ごま あぶら さとう だんご かたくりこ	とりにく ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だけのこ こんにゃく さやいんげん	639 21.6 16.2 1.8
7	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい ちゅうかとうふスープ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま ごまあぶら 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 ながねぎ キャベツ にんじん たまねぎ はくさい もやし	607 28.7 22.2 1.8
8	ソフトめんチャンポン だいずとごさかなのあげに れいとうみかん ぎゅうにゅう 9月に台風で休校になったときの 神奈川産れいとうみかんです。 きょうで、今年度分がおかわります。	ソフトめん あぶら かたくりこ さとう ごま	ぶたにく えび かまぼこ だいず かえりじゃこ 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 ながねぎ みかん	621 30.5 15.1 2.0
9	くろパン メルルーサのチーズやき こむぎいも やさいスープ ぎゅうにゅう 10月10日は目の愛護デー	パン じゃがいも かたくりこ	メルルーサ チーズ とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ	589 41.9 17.3 2.9
10	ひじきライス キャロットポタージュ 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 ひじき チーズ しろいんげんまめ だっしんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース バナナ	621 22.3 18.5 2.3
14	ごはん ししゃものひもの だいずのごもくに みそしる ぎゅうにゅう かながわランチ	こめ さとう	ししゃも ぶたにく だいず あぶらあげ あさり わかめ 神奈川産みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく キャベツ もやし ながねぎ	584 28.8 19.1 2.5
15	みそラーメン さつまいものアーモンドがらめ ぎゅうにゅう 世界食料デー	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ さつまいも アーモンド	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	723 25.4 18.3 2.6
16	こめこロールパン ポテトグラタン キャベツとじゃこのソテー ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら パター こむぎこ パンこ	ベーコン とりにく チーズ だっしんにゅう ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	635 27.7 27.3 2.6

日	こんだてめい	さいのるの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 糖質 (g) 塩分 (g)
17	かてめし のっぺいじる バナナ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう ごま さといも かたくりこ	とりにく あぶらあげ ちくわ なまあげ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しめじ しらたき だいこん こんにゃく ながねぎ バナナ	562 20.3 15.9 2.3
20	チリコンカーンサンド コンスープ みかん ぎゅうにゅう 新米登場！ ふじさわランチ	パン あぶら こむぎこ かたくりこ	ベーコン ぶたにく きんとときまめ とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト コーン みかん	559 25.7 19.8 2.5
21	ふじさわ産新米ごはん ぶたにくとやさいのにももの わかめとしらすのにびたし(新) ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく だいず わかめ しらす ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だけのこ こんにゃく キャベツ ★こまつな	553 22.4 14.1 1.8
22	カレーピラフのクリームソースかけ いんげんとじゃこのアーモンドあえ ぎゅうにゅう	こめむぎ バター あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら アーモンド ごま	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう えび あさり ちりめんじゃこ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース さやいんげん	605 25.6 21.1 1.8
23	セサミトースト マンハッタンクラムチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう ごま じゃがいも	ベーコン しろいんげんまめ あさり 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 コーン トマト バナナ	552 21.5 21.1 2.1
24	ふじさわ産新米ごはん さけのおしおやき だいずのいそに みそしる ぎゅうにゅう 新米の品種は「はるみ」。 湘南の「舞れた海」が 名前の由来です。今年も 感謝してよく味わって いただきましょう！	こめむぎ さとう	さけ だいず ひじき みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ だいにん ★こまつな	556 28.0 18.5 2.1
27	ぶたどん(ふじさわ産新米ごはん) みそしる みかん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく あさり みそ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ しらたき えのきだけ もやし だいにん ★こまつな ながねぎ みかん	607 26.9 17.5 2.5
28	ツアイファン アーモンドフィッシュ むらもスープ ぎゅうにゅう	こめもちこめ あぶら さとう ごまあぶら アーモンド ごまかたくりこ	ぶたにく かえりじゃこ とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん だけのこ ★こまつな たまねぎ しょうが	567 27.3 20.3 2.2
29	ソフトめんミートソース バイクドポテト ぎゅうにゅう 下田さんのほっくほくで あまいゆばちやで グラタンを作ります！ 品種は「タークホース」 といなまです。	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ じゃがいも オリブオイル	ぶたにく いりだいず ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト	640 26.3 17.0 2.5
30	ソフトフランスパン パンキンシチュ キャベツとベーコンのソテー バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎこ なまクリーム	ベーコン とりにく チーズ だっしんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ★かぼちゃ キャベツ バナナ	635 25.5 24.0 2.5
31	ふじさわ産新米ごはん さわらのごまみそかけ ゆでやさい けんちんじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま さといも	さわら みそ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キャベツ にんじん ごぼう だいにん えのきだけ こんにゃく	571 27.1 17.2 1.7

★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いている地産産を使用する予定です。夏の猛暑の影響で、例年よりも遅めの出荷となる野菜もあり、今後の生育状況に応じて★印になるものもあります。

～きゅうしょく・しょくいくだより～

パンのみみ

2025年 10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◎

お米と日本人の食



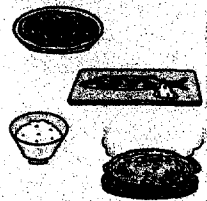
新米が出回る季節になりました。お米は、食事の中心となる主食であり、古来からあるお祭りの起源ともなった作物でした。しかし、一人あたりの年間消費量は1962年度の118.3kgをピークに2023年度は51.1kgまで減少しています。(農林水産省より)

さらに、昨年からの米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。気候変動による農作物の影響とともに、ますます米離れが進むと日本の食料自給率の低下にもつながりかねません。この機会に、お米の大切さと良さをあらためてみなおしてみませんか。

主食としてのご飯のよさ

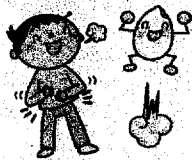
主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

どんな料理にも合う!



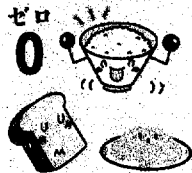
和洋中、どんな料理にもよく合います。

腹持ちがよい!



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

塩分はゼロ!



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

量の調整がしやすい!



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

お米クイズの答え①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

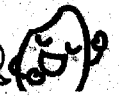
ご飯の量はどのくらい?

給食のご飯の量には、学年ごとの目安があります。各階の配膳室前にある盛り付けの見本の量がその目安です。ふだん家で食べている量と比べてみましょう。目安はありますが、食べられる量はそれぞれ異なります。学校では給食当番の子どもたちが盛り付けた後、減らしたり増やしたりして自分に合った量を残さず食べるよう指導しています。「食べなすぎず、食べ過ぎず」が、健康な体づくりには大切です。

ところで、各学級に配食される食缶のご飯をそのままクラスの人数で等分したものが、個人の「適量」というと、必ずしもそうではありません。体格や運動量、体質、その日の体調によってもその人に合った適量は異なります。食事の量について気になることがある人は、遠慮無く栄養士に相談してください。

お米クイズ

わかるかな?



Q1. つぎのうち、おこめが実っている稲穂はどれでしょう!

①



②



③

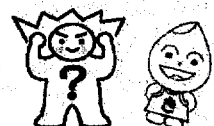


Q2. ごはんはからだにとってどんなはたらきがあるでしょう?

① おなかの調子をととのえるはたらき

② 脳やからだのエネルギーになるはたらき

③ からだの血や骨、筋肉になるはたらき



Q3. 1杯のお茶碗には何つぶのお米がはいっているでしょう?

(ごはんおよそ150g)

