

11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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
曜	こんだてめい 【ごしよみランチ】	熱ゆかに なる	血・肉・骨の もとになる	体の調子を ととのえる		
4	くりごはん ししゅものひもの おかかあえ きのこじる ぎゅうにゅう	こめむぎくり あぶら ★さといも	ししゅも かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	★にんじん もやし ★こまつな まいだけ しめじ えのきだけ ながねぎ こんにゃく	566 25.6 17.9 2.6	
5	ピビンバ わかめスープ バナナ ぎゅうにゅう 【ふじさわランチ】	11月8日はいい歯の日	こめむぎ ごまあぶら さとう こま かたくりこ	ぶたにく とりにく わかめ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが ★にんじん だいのこ だいずもやし ★こまつな たまねぎ バナナ	565 22.3 15.6 2.4
6	ふじさわたっぷりペペロンチーノ りんごさつまいものケーキ みかん ぎゅうにゅう 【ふじさわランチ】	あしたは運動会!	オリーブオイル スパゲッティ こむぎさとう バター さつまいも アーモンド	ベーコン しらす たまご ぎゅうにゅう	にんにく ★にんじん たまねぎ ★こまつな りんご みかん	592 20.9 24.1 1.7
7	カツカレーライス さんしょくソテー ぎゅうにゅう		こめむぎ ごむぎ パンこあぶら じゃがいも バター	ぶたにく たまご 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 ★にんじん グリーンピース コーン えだまめ	678 25.2 24.0 2.0
11	ふじさわ産新米ごはん さわらのてりやき ゆでやさい ぶたじる ぎゅうにゅう		ふじさわ産新米 あぶら ★さといも	さわら ぶたにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ ★にんじん だいのこ しめじ えのきだけ ながねぎ	578 30.6 18.1 2.0
12	ソフトめんしろごまタンタンうどん まめまみそまめ ぎゅうにゅう		ソフトめん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ とうにゅう だいず とうやとうふ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが ながねぎ ★にんじん もやし ★こまつな	697 33.0 24.2 2.4
13	ハンバーグサンド こぶきいも ジュリアンスープ みかん ぎゅうにゅう		パン さとう じゃがいも あぶら	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう	パセリ ★にんじん たまねぎ キャベツ みかん	631 28.8 25.4 3.1
14	ごもくごはん みそじる バナナ ぎゅうにゅう 【ふじさわランチ】		こめむぎ さとう じゃがいも	とりにく あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう ★にんじん しめじ だいのこ こんにゃく たまねぎ グリーンピース ★こまつな バナナ	550 20.3 14.5 2.3
17	チキンライス まめのポターージュ みかん ぎゅうにゅう 【ふじさわランチ】		こめむぎあぶら じゃがいも バター ごむぎこ	とりにく しろいんげんまめ だっしふんにゅう 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 みかん	586 23.0 17.9 2.2
18	ふじさわ産新米ごはん さばのみそやき ゆでやさい よしのじる ぎゅうにゅう 【ふじさわランチ】		ふじさわ産新米 さとう かたくりこ	さば みそ とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが もやし ★にんじん だいのこ ながねぎ ★こまつな	611 30.6 22.4 2.0
19	サンマーメン (ホットラーメン) だいがくいも ぎゅうにゅう	御所産のさつまいもが おいしいせつふに なりました	ホットラーメン あぶら かたくりこ ごまあぶら ★さつまいも さとうごま	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 もやし さやいんげん	643 22.2 15.2 2.5

★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産産を使用する予定です。

藤沢産の食材が2つ以上の献立は【ふじさわランチ】★が3つ以上ある献立は【ごしよみランチ】です。

◆11月・12月のもくひょう◆

かんしゃ

しよじ

きせつ

ちさんちしよう

まな

感謝のこころをもって食事をしよう

季節のたべものや地産地消について学ぼう

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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
曜	こんだてめい	熱ゆかに なる	血・肉・骨の もとになる	体の調子を ととのえる	
20	うさぎパン コーンシチュー キャベツとじゃこのソテー ぎゅうにゅう	パンあぶら じゃがいも バター ごむぎこ	ぶたにく チーズ しろいんげんまめ だっしふんにゅう ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	たまねぎ ★にんじん コーン グリーンピース キャベツ	619 26.4 24.8 2.8
21	ふきよせおこわ ぶどうまめ みそ汁 ぎゅうにゅう 【ふじさわランチ】	こめもちごめ さとうくり	とりにく だいず とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう ★にんじん しめじ えだまめ きりぼし だいのこ ★こまつな ながねぎ	586 25.5 17.8 2.3
25	ソフトフランスパン さけのマヨネーズやき ゆでやさい ABCスープ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ じゃがいも マカロニ	さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーンパセリ	610 30.7 27.4 2.4
26	だいのこカレーライス ブロッコリーのゆすしょうゆあえ みかん ぎゅうにゅう 【ごしよみランチ】	ふじさわ産新米 あぶら バター ごむぎこ	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 ★だいのこ エリンギ ★ブロッコリー ゆずみかん	585 20.6 17.7 2.0
27	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	661 21.1 30.6 2.2
28	じゃこごはん 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 なまあげ たまご わかめ 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	599 26.6 20.0 2.5

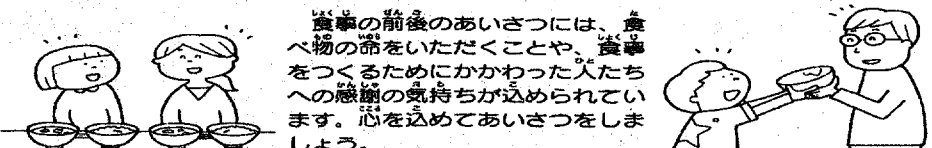
※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

爽りの秋がやってきました。給食室には御所見地区の生産者の方々から新鮮でおいしい野菜が届いています。とれたての野菜は栄養価の高さやおいしさに加えて、調理によって出るフードロスも少ない等良いことがたくさんあります。地産野菜を日常的に味わうことができる「御所見の給食」を応援してくださっている生産者の方々と、今年4月から11月までの間に納品された主なお野菜です。

- ★宮治克巳さん：キャベツ
- ★下田金寿さん：にんじん・じゃがいも・こまつな・ながねぎ・なす・かぼちゃ
- ★湊原高男さん：じゃがいも・さといも
- ★和田誠次さん：たまねぎ・にんじん
- ★秋葉 豊さん：そらまめ・えだまめ・じゃがいも・ズッキーニ・ブロッコリー・だいのこ・ながねぎ
- ★関戸初江さん、隆太さん：きゅうり・トマト
- ★井出康平さん：とうもろこし・トマト
- ★相原成行さん：さつまいも

*子どもたちへ健やかな成長への応援をありがとうございます！

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



～きゅうしょく・しょくいくだより～

パンのみみ

2025年 11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◎



よくかんで食べよう

11月8日は「いい歯(11/8)の日」です。昔の人と比べて現代に生きている私たちは、噛む力が低下してきているといわれています。よくかまない食べられない伝統的な食べものが敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べものが好まれるようになったことも関係するようです。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

かむことの効果

●消化を助ける!



たべものが歯によって細かく砕かれ、だ液とよく混ぜ合うことで胃や腸での消化がよくなります。

●太りにくくなる!



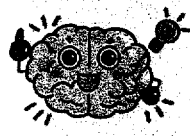
よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

●歯並びをよくする!



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、歯足をきちんと床につけていることも大切です。

●頭のはたらきをよくなる!



脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。

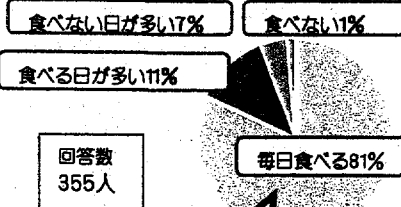
《給食でかみこたえのある料理 ベスト5》6月と11月には特に登場しています★

かたやきそば ツナとごぼうのトースト ししゃものひもの
アーモンドフィッシュ 小魚と大豆の揚げ煮

学校でもおうちの食事でもよくかんで食べて元気な体を作りましょう!



朝ごはんアンケートより《2025年7月実施》



『草履・草履き・朝ごはん』で

より良い生活リズムをつくろう!

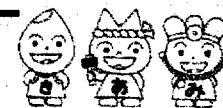


市内全小中学校を対象に、「朝ごはんアンケート」を毎年実施しています。左のグラフは、今回の結果です。御所見小は、「毎日食べる」割合が過去7年間で86～81%でほとんどの児童が朝ごはんをたべて登校していることがわかります。これはぜひ続けてほしいです。しかし、今回の結果からは、朝ごはんを食べずに登校する日がある児童も19%います。この割合は、決して少なくありません。様々な原因が考えられますが、睡眠不足など生活リズムの乱れは見逃さず。朝食ぬきで、1日2食では、成長期に必要な栄養素をとることは困難です。おにぎりやみそ汁、パンと目玉焼き、牛乳で大丈夫。ぜひ1日3食を食べる生活リズムを習慣にしてほしいと思います。

おしらせ 10月上旬に給食委員会の活動で、「残食を減らすためにできること」を朝会と放送、ポスターをとって全校のみんなにピーアールしました♪

【4つのキーワード】

- ① 時間(準備は手早く・時計を見て食べよう)
- ② 量の調整(少なすぎず・多すぎず)
- ③ 声かけ(「おかわりあるよ!」など)
- ④ しっかり食べて、体をつくろう



ごしょみしょうのみんな
にがてなもの
あるかもだけど
ひとくちから、がんばろう!
きゅうしょくいんかい2025