

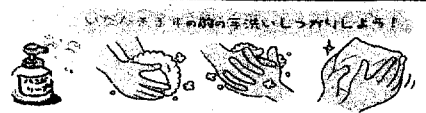
12月 こんだてよていひょう

2025年度 藤沢市立御所見小学校

日曜	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)
		熱ゆかりになる	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) 糖質 (g) 水分 (g)
1月	とりにくとごぼうのおこわ こしよみじる みかん ぎゅうにゅう 【こしよみランチ】	こめもちこめ あぶらさとう ごま ★さといも	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ ★にんじん ★だいこん えのきだけ ★ながねぎ みかん こんにゃく	577 21.7 15.8 2.0
2火	藤沢産新米ごはん あさりのつくだに あげじゃがいものそぼろに みそしる ぎゅうにゅう 【こしよみランチ】	こめさとう ごま あぶら かたくりこ ★じゃがいも	あさり ぶたにく とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	しょうが ★にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース ★だいこん ★ながねぎ	612 24.8 16.5 2.6
3水	カレーなんばん(ソフトめん) 【こしよみランチ】 おかがあえ ペイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ なまクリーム こむぎこ ビスケット	ぶたにく ちりめん じゃこ かつおぶし クリームチーズ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ ★こまつな ★ながねぎ ★はくさい レモン	690 26.2 24.4 2.7
4木	こめロールパン ウィンナーとまめのグラタン キャベツとハムのソテー バナナ ぎゅうにゅう 【こしよみランチ】	パン あぶら マカロニ バター こむぎこ パンこ	ウィンナー しろういんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ ハム	たまねぎ ★にんじん えだまめ ★カリフラワー ★キャベツ バナナ	651 27.7 27.4 2.3
5金	藤沢産新米ごはん たちうおのこうみソースかけ ゆでやさい せんべいじる 【こしよみランチ】 ぎゅうにゅう	こめさとう ごまあぶら ごま せんべい	たちうお とりにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ★ながねぎ ★キャベツ ごぼう ★にんじん えのきだけ ★あおな★だいこん	628 25.5 23.4 1.8
8月	藤沢産アイガモ米ごはん ちくせんに にびたし ぎゅうにゅう 【ふじさわ&こしよみランチ】	こめあぶら ★じゃがいも さとう	とりにく だいず しょうなんしらす あぶらあげ 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 ★こまつな もやし	560 22.6 15.5 1.7
9火	ハヤシライス ゆさいいため みかん ぎゅうにゅう 【こしよみランチ】	こめむぎ あぶら ★じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ★にんじん マッシュルーム トマトグリーンピース ★キャベツ もやし みかん	622 21.2 20.5 2.3
10水	ぎつねうどん(ソフトめん) はるまき ブルー ぎゅうにゅう 【こしよみランチ】	ソフトめん さとう ごまあぶら はるまき はるまきのかわ みそ こむぎこ あぶら	ぶたにく なると わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	★にんじん ★ながねぎ ★こまつな しょうが だけのこにら きくらげ ブルー	670 26.3 23.2 2.8
11木	くろごまあんパン(セルフ) すいとんじる バナナ ぎゅうにゅう 【かさがわ&こしよみランチ】	パン さとう ごま 神奈川県 こむぎこ	あずき とりにく たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ	★にんじん しめじ ★はくさい ★ながねぎ バナナ	605 23.5 18.8 2.4

★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。
★が3つ以上ある献立は【こしよみランチ】です。今夏の猛暑を乗り越えた御所見の野菜がたくさん届きます！

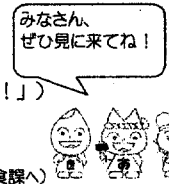
◆せっけんをつけて、ていねいにてをあらおう◆
感染症がはやってます。食事の前には、まどをあけて
空気をいれかえ、石けんを使ったていねいに手をあらいましょう。
すききらいなく食べて、体力をつけておくことも大事ですね。



日曜	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)
		熱ゆかりになる	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) 糖質 (g) 水分 (g)
12金	こうやどうふのそぼろごはん かきたまじる みかん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶらさとう ごま かたくりこ	ぶたにく こうやどうふ とりにく わかめ たまご ぎゅうにゅう	しょうが ★にんじん えだまめ たまねぎ えのきだけ ★こまつな みかん きりぼしだいこん	639 27.9 22.5 2.2
15月	藤沢産新米ごはん おでん(ウィンナー) やさいのごまあえ ぎゅうにゅう 【こしよみランチ】	こめさとう ★じゃがいも ごま	こんぶ ちくわ さつまあげ なまあげ ウィンナー うすらたまご ぎゅうにゅう	★にんじん ★だいこん こんにゃく ★はくさい	588 22.8 20.8 1.9
16火	みどりんカレーライス キャベツとしらすのソテー みかん ぎゅうにゅう 【ふじさわ&こしよみランチ】	こめあぶら ★じゃがいも バター ことむぎこ	とりにく チーズ しょうなんしらす ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ ★にんじん ★こまつな ★キャベツ みかん	639 21.9 19.4 2.2
17水	藤沢産新米ごはん かつおのごまがらめ ゆでやさい さつまじる ぎゅうにゅう 【こしよみランチ】	こめ かたくりこ あぶらさとう ごま ★さつまいも	かつお とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ★キャベツ ★にんじん ごぼう ★だいこん こんにゃく ★ながねぎ	669 34.2 21.2 1.9
18木	じゃこトースト バランスパッチリとうにゅうスープ バナナ ぎゅうにゅう 【こしよみランチ】	パン マヨネーズ ごま あぶら ★じゃがいも	ちりめんじゃこ チーズ あおのり ベーコン だいず とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ ★にんじん ★キャベツ ★かぶ バナナ	575 23.7 25.6 2.8
19金	さけすし くろまめ よしのじる ぎゅうにゅう	こめさとう あぶら ごま かたくりこ	さげ たまご のり くろまめ とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	★にんじん だけのこ えのきだけ ★ながねぎ ★こまつな	589 29.4 18.9 2.0
22月	ロールパン ローストチキン ふゆやさいのスープ のみものセレクト ぎゅうにゅう	パン オリーブオイル	とりにく コーヒーいりょう ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ ★だいこん ★はくさい ★かぶ	600 28.1 27.0 2.9

第44回 ふじさわ市学校きゅうしょくフェアのおしらせ

日にち：2026年1月24日(土)～2月1日(日)
会場：藤沢市役所本庁舎1階 市民ラウンジ 藤沢市役所分庁舎1階
展示内容等：児童・生徒の絵画(給食の絵 テーマ「おいしい! たのしい! げんき!」)
栄養士・調理員による小学校給食紹介
大道小学校・秋葉台小学校・御所見小学校の給食に関する展示
中学校給食紹介 中学校給食試食会(事前予約制:お申し込みは学校給食課へ)



♪3学期の給食は1月13日(火)から始まります。

～きゅうしょく・しょくいくだより～

パンのみみ

2025年 12月号

御所見小学校 給食室



おうちのひとといっしょによもう😊

意欲的に給食当番に取り組もう!

給食当番活動では、何よりも人と協力して行動する方が培われます。そして学校や生活の中で、学んだことが実践できる場面がたくさんあります。たとえば配膳の時には、「このごはんの量を何人分で分ければいいのだろう?」と、頭の中で分数の計算を使って盛り付けていきます。一方で、給食当番で学んだことや体験したことが、教科の学習や家庭生活の場面で活かされることもたくさんあります。

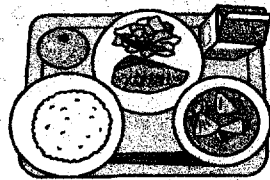
給食当番活動をさらにグレードアップさせよう!

給食のことをよく知ろう!



栄養士や担任の先生に献立のおすすめポイントをきいて、クラスみんなに教えてあげましょう。やる気も高まり、反uchも「なるほど!」と、給食への関心心がよりいっそう高まります。

盛り付けの美しさもおいしさのポイント!



食べる雰囲気や環境、きれいに美しく盛り付けることも、おいしく食べるためには大切なことです。お当番さんは、とくに見本の盛り付け方をよくみておきましょう。

「おもてなし」の心で仕事をしてみよう!

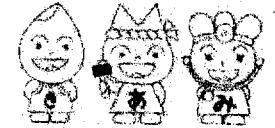


クラスみんなや先生を「お客様さま」に見立てて、おもてなしをしましょう。そうすることで、相手の気持ちになって考える力もつきます。



5年生:家庭科で「五大栄養素」について学習しました

家庭科専科の先生と栄養士とのコラボで、食に関する学習を行いました。「食べて元気に」を題材に、給食の献立を、バランスリオのはたらきをもとに3つの食品群に分け、そこから「五大栄養素」に分類していきました。学習の過程では、栄養素の名前やそのはたらきなど、初めて聞く言葉もある中で、子どもたちは、毎日食べている給食をとおして様々な気づきがあったようです。「だから、カルシウムが多い牛乳がでるんだ」「だから、小魚とわかめは無機質が多い食品に分類されるのか」といった納得につながっていくと、自分の体作りと健康を考えて食べられる人になっていくと思います。



《子どもたちの感想より、一部をご紹介します》

- ・「給食はなぜ真だくさんなんだろ」と思っていたけど、食べ物の役割がわかった。
- ・ごはんをしっかり食べて、背も高くなりたいし力もつけたい。
- ・家でごはんを作る時は、五大栄養素が全部入っているか調べてみたい。など

12月8日は「有機農業の日」



「有機農業の日」って知ってる?

→2006年12月8日に有機農業推進法が成立してから10周年を記念し、2016年に12月8日を記念日「有機農業の日」として制定されました。

「有機農業」ってどんな農業?

→有機農業とは、化学肥料や化学農薬を原則使わず、可能な限り環境に配慮した栽培方法の農業のことです。土壌環境や生物の多様性など、農業生態系をまもることに繋がります。藤沢市の学校給食では、1999年より毎年、有機農業の「合鴨農法」



で栽培された「合鴨米」を取り入れています。(今年は12/8に使用します) 有機農業の日に合鴨米を味わうことで、あらためて環境にも配慮された農業とその生産者の方々への感謝の気持ちを育む日としたいです。