

3月こんだてよていひょう

2025年度 藤沢市立御所見小学校

◆今月のもくひょう◆

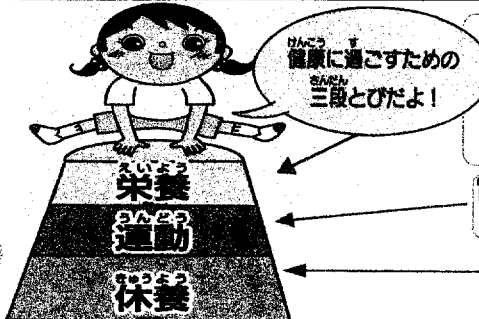
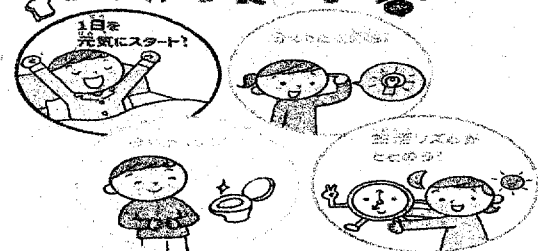
4月からの食生活について 自分の目標をたてよう
ねんかんをふりかえり、なおすところ、これからもつづけることはどんなことかな？



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)
2月	ごはん しろいとだらのからあげ ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	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	569 28.0 16.1 2.0
3月	ごもくすし けんちんじる しょうなん ぎゅうにゅう	桃の節句	給食室特製のちらしです！ デザートは、給食委員がかんがえたリクエストこんだてからとりいれました◎	★にんじん かんびょう えだまめ ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	560 21.7 15.4 2.8
4月	6年1組給食委員がかんがえました！ 『M・S・S・S こんだて』	ソフトめん あぶら さとう ごめこ	ぶたにく ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ キャベツ トマト コーン えだまめ グリーンピース しらぬひ	672 28.9 17.6 2.4
5月	5年1組給食委員がかんがえました！ 『自分たちの地元・ 元気もりもりメニュー』	パン あぶら じゃがいも さとう バター ごむぎこ	ぶたにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ ★にんじん ★トマト グリーンピース ★キャベツ ネーブル オレンジ	645 27.6 27.4 3.0
6月	しゅきしゅきそぼろどん アーモンドフィッシュ どさんこじる ぎゅうにゅう	ごしょみランチ	ごめむぎ あぶら さとう かたくり ごま アーモンド じゃがいも バター	★にんじん たまねぎ きりぼし だいこん コーン なごねぎ	648 30.5 20.6 2.1
9月	ハヤシライス あおなとベーコンのソテー きよみ ぎゅうにゅう	ごしょみランチ	ごめむぎ あぶら バター ごむぎこ	にんにく たまねぎ ★にんじん マッシュルーム ★トマト ★こまつな きよみ オレンジ	624 23.4 19.6 2.1

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)	
10月	ツイファン あげだいた コーンスープ ぎゅうにゅう	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	622 27.0 22.9 2.1	
11月	ソフトめん カレー おなかあえ バ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 なまクリーム ごむぎ ビスケット	ぶたにく たまご ちりめん じゃこ かつお ぶし クリーム チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ なごねぎ ★こまつな はくさい レモン	703 27.6 25.4 2.7	
12月	じゃこトースト とうふ だんご スープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ ごま さとう かたくり こ	ちりめん じゃこ チーズ あおのり とうふ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんじん しめじ はくさい こまつな バナナ	561 25.1 25.4 3.1	
13月	ごはん さわらのてりやき やさいのからし しょうゆ あえ さつまじる ぎゅうにゅう	ごめむぎ さつまいも	さわら とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが ★こまつな ★にんじん キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	563 28.8 17.3 2.1	
16月	ロールパン マカロニとケールのグラタン 小松菜とウインナーのソテー きよみ ぎゅうにゅう	ごしょみランチ	パン あぶら バター ごむぎ マカロニ パンこ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう チーズ ウインナー	たまねぎ ★ケール ★にんじん マッシュルーム パセリ ★こまつな きよみ オレンジ	694 27.4 32.4 2.6
17月	せきはん とりにく のからあげ ゆでやさい すましじる のみものセレクト	卒業・進級お祝い献立	ごめもち ごめ かたくり ごめ あぶら	ささげ とりにく なると とうふ わかめ コーヒー いりょう ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ ★にんじん えのき だけ ★こまつな	651 25.2 20.8 2.1

春休みも朝ごはんを
しっかりと食べよう

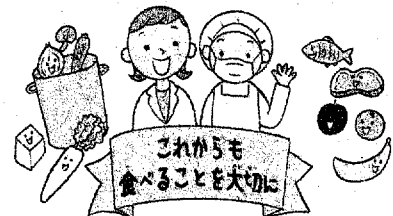


食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚などを食べられるものを給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう！

目や、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり寝れます。

夜ふかしせずに、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、完全に運動もできます。

学期に一度の「のみものセレクト」です。牛乳・コーヒー・牛乳・緑茶・りんごジュース・ぶどうジュースの中から、好きなものをひとつえらび注文します。



～きゅうしょく・しょくいくだより～

パンのみみ



たびだち はる 旅立ちの春に

卒業や進級のシーズンをむかえ、子どもたちの成長が一番かがやいて見える季節を迎えようとしています。日本の暦には、季節の節目となる「節句」があり、伝統的な年中行事が行われます。3月は桃の節句と卒業式があり、給食では全校のみんなで行事食を味わいます。竹のようにすくすくと育つ子どもたちにとって、とても大切な節目を、大人の私たちもしっかり受け止め、新しいステージへと踏み出して子どもたちにエールをおくりましょう。

ひなまつりの行事食

ひしもち

ひし形に切った3色のおもちを重ねたものです。それぞれの色に意味があり、赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を表すといわれたり、「桃の花」「雲」「大地」を表すともいわれます。健やかな成長への願いが込められています。



はまぐりの潮汁

はまぐりの貝からは、もともと1つだった同じ貝同士としかぴったりと合わないことから、「貝合わせ」という宮中の遊びにも用いられていました。「よいパートナーと出会って、幸せに喜ばせますように」という願いが込められています。



ちらしずし

お祝いにぴったりの華やかな料理です。具材として縁起物(えび、れんこん、まめ、錦糸卵、にんじん)や、旬の食材(菜の花、きぬさや)を使うことも多いです。



ひなあられ

ひなあられの4色(赤・緑・黄・白)は、日本の四季(春・夏・秋・冬)を表しているといわれ、「一年を通して幸せに喜ばしてほしい」という願いがあります。ただ、もともとはひしもちを砕いて作ったので昔は3色だったそうです。



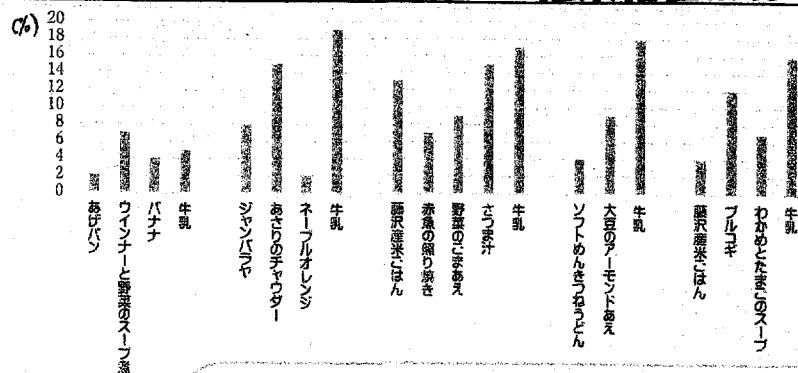
2026年 3月号

御所見小学校 給食室



おうちのひとといっしょによもう😊

今年度最後の食べのこい調べの結果報告(1/16~23)



「ぼくは、給食時間におもいで子洗方へ伝えました！」

リクエスト献立の人気のあげパンからはじまった今年度最後の食べ残りしらべです。なんと1年生2クラスとも、すべてすっからかんでした。1年生はふだんから牛乳も残りがほとんどなく、ひとりひとりが少しずつのがんばりで苦手なものを好きになっている様子がよくわかります。(1/17)

魚の照り焼きと野菜のこまあえは、どのクラスも残りが少なく、ごはんも6クラスが残り0で食べきっていました。藤沢産米のごはんが食べられるのは3学期で5回と決まっています。ほかのたべものも、「あることがあたりまえ」ではないですね。配られた物は残さず食べることを心がけよう。(1/19)

1月は、身体計測の時期です。4月から今までの自分の身長・体重の変化をとおして、成長を実感していると思います。そのぶん、体が必要とする栄養もふえています。給食の配食量も、進級したばかりの4月(1学期)と、次の進級をむかえる今(3学期)とでは同じではありません。みんなの成長にあわせて学年ごとに調整しています。見本の量を参考に、体調にあわせて積極的に食べるよう心がけたいですね。(1/20)

～食べ残り調べをとおして給食委員の感想とみんなへメッセージ～

・1回目(6月)より、残りが少なくなったと思う。・牛乳の残りはあまり減らなかった。

→このことから、4月からの食生活について自分の目標をたてるときに活かしてください。