

# 給食だより



大庭小学校 2025. 4

## 毎月の献立表を活用しよう！



ご入学、ご進級を迎えたみなさん、おめでとうございます。新年度が始まり、新しいクラス、新しい先生にも少しずつ慣れてきたころでしょうか。給食室でも新メンバーを迎え、子どもたちと同じように新たな気持ちで力を合わせ、安心・安全でおいしい給食づくりをしていきたいと思ひます。ご家庭のご理解、ご協力をよろしくお願いいたしします。

### 学校給食の7つの目標

学校給食は、成長期である子どもたちの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また学校教育の一環としても行われており、食を通じた人間形成や生きる力を育むため、次のような7つの目標が定められています。

#### がっこう 学校 きゅうしょく 給食の もくひょう 目標



適切な栄養と味覚で  
健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや  
喜びを知る。



給食を手本に望ましい  
食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、  
自分でも考え、判断して  
食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをも  
って食事をいただく  
ことができる。



他人のことを考えて  
思いやり、学校生活を  
豊かなものにする。



食を通して地域の伝統  
や歴史を学び、食文化  
を未来に伝えていく。

毎月お配りしている献立予定表には、いろいろな情報がつまっています！献立名のほかに、その日に使用する食品を、食品のはたらきごとに「黄・赤・緑」の3つのグループに分けて記載しています。1日の中で食材が重ならないことがバランスをとるうえでの目安になるため、朝夕食の献立の参考にしてください。特に普段の食事では不足しがちな豆類、海藻類、イモ類などは鉄分やミネラル、食物繊維が豊富なので、毎日少しずつ取り入れていただけたらと思います。

毎月確認し、冷蔵庫などの目にしやすい所に貼っていただけたらと思います。

献立名は一番にチェック！！  
おうちのごはんと重ならない  
ためにも、忘れずに見て  
くださいね♪

ここも大事！  
きーくん・あかどん・みどりんの  
ふじさわバランストリオが目印です。  
給食では毎日必ず3つの食材がそろっ  
ように作っています。

日	こんだてめい	熱や力の もとになる (エネルギー になる) <b>黄</b>	体をつくる (血・肉・骨 になる) <b>赤</b>	体の調子を ととのえる (病気をふせく) <b>緑</b>	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
---	--------	---	-------------------------------------	--	---

栄養価は、エネルギー、たんぱく質、  
脂質、塩分をのせています。  
献立によって栄養価は変わってきますが、  
月の平均で栄養価を満たすように考えています。  
4年生を基準とした数値ですので、参考にしてください。  
(1、2年生は80~90% 5、6年生は110~120%)

### 私たちと一緒ににはたらきませんか？

#### 調理員募集中です！

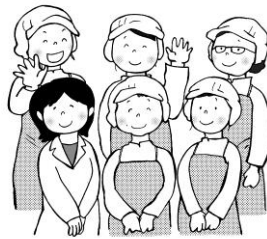
お子さんと同じ給食が食べられて、やりがいもあります♪  
詳しくは学校給食課までお願いします。

電話 0466-50-8247



# 給食は このようにしてつくられます

大庭小学校は、子どもと職員を合わせて約430人の学校です。学校の給食は、栄養士1名と調理員5名（常時4名）で作っています。



藤沢市の学校給食は、「安全で、おいしい、手づくりの給食」がモットーです。大庭小学校でも、調理員がいちから手づくりしているメニューがほとんどです。また、献立は旬のものを取り入れ、できるだけ市内産や県内産などの、地場産の食材を使うようにしています。市内産の食材を多く使用した「ふじさわランチ」や、県内産の食材を多く使用した「かながわランチ」も登場します！

## 【市内産・県内産の食材をご紹介します】

- 市内産・・・アイガモ農法で作られたあいがも米、新米、こまつな、キャベツ、だいこん、ながねぎ、トマトなどの野菜類。江ノ島で水揚げされる湘南しらすなど。
- 県内産・・・米、小麦、だいず、とうもろこし、さといも、キャベツ、だいこんなど。

素材の味やうまみを味わってもらうために、化学調味料や調理済みの冷凍食品は使いません。例外は、独自配合で注文して作ってもらうハンバーグだけ。

スープは、その日に使う肉に合わせた鶏や豚の骨からとるガラスープ、和風の汁ものには、さばやかつおの削り節、煮干しや昆布を使って和風だしをとります。



カレーやシチューのルーは、小麦粉とバターを炒めて作ります。デザートのカーキ類やトーストなどもオーブンで焼きます。子どもたちに人気のふりかけも、桜えびやかつお節、煮干しなどから手づくりしています。

もちろん、おいしさだけではなく、衛生面や安全面にも十分な配慮をしています。

原材料の産地、運送形態や包装の確認、水質や温度の確認、作業前の打ち合わせなど、十分に安全の確認がとれたところで給食づくりが始まります。



これからも、子どもたちが安心して食べられる給食を作っていきたいと思います。

# 1年生 はじめての給食



▲ 教室では先生と一緒に6年生たちが牛乳パックの開き方を教えてくれました

1年生 初めての給食は、カレーライスでした！「おいしい！」とたくさんおかわりをしてくれました♪



## 今月の給食 人気メニューをご紹介します♪

### ジャーマンポテトサンド（4人分）

#### 〈材料〉

油	小さじ1/2		
ベーコン	2枚		
たまねぎ	中1/4こ	塩	小さじ1/2
豆乳	大さじ2	こしょう	少々
じゃがいも	中4こ	パセリ	少々
にんじん	中1/2本	コッペパン	4こ

1人あたり

エネルギー	170 kcal
脂肪	12.5 g
塩分	0.2 g

#### 〈作り方〉

- ① 玉ねぎはスライス、じゃがいもとにんじんはいちょう切り、パセリはみじん切りにしておく。
- ② じゃがいも、にんじんは蒸しておく。
- ③ 油でベーコンを炒め、玉ねぎ、豆乳、塩、こしょう、パセリを加える。
- ④ ③に②を入れて、じゃがいもをつぶしながら混ぜる。
- ⑤ パンにはさんで完成★