

志づうしよくたより

2023年 5月号

藤沢市立八松小学校

新緑の美しい季節となりました！
新しい学年、クラスにも少しずつ慣れてきてた頃でしょうか。学校で元気にすごせるよう、生活リズムを整えましょう。早めになら、朝ごはんを食べて登校できるといいですね！

1年生も給食が始まりました！！

毎年、給食が始まるまでに1年生に事前指導を行っていただきます。栄養士から給食についての話を聞いた後、実際に給食当番さんは白衣に着替えて、みんなまで牛乳を飲んだります！牛乳パックを開くのは少し難しいけれど、とてもよくがんばっていただきました。

4月20日、いよいよ本番です！準備や片付け、

少し戸惑いはありましたが、「おいしいね」と食べてくれた1年生、本当にかわいかったです！！給食室も元気をもらいました！

6年間の給食を通して、食べることの楽しさを感じ、バッチリ成長してほしいなと思います。

ふじさわランチとは・・・

ふじさわランチとは、藤沢産の食材をなるべく使った献立のことです。藤沢市の給食では地産地消のとりに目を進めています。

例えは5月の献立では・・・

5/18(木) ちっやさいのすおた

5/30(火) イロ-キョウメロン

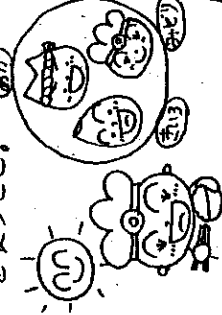
学校給食の7つの目標

学校給食法より

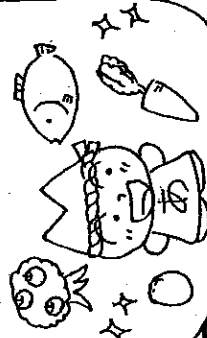
① 適切な栄養の摂取における健康の保持増進を図ること。



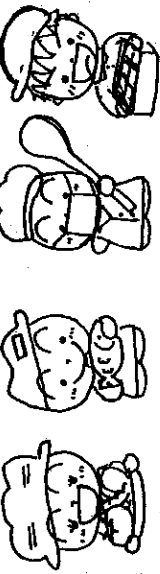
② 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を養い、及び望ましい食習慣を養うこと。



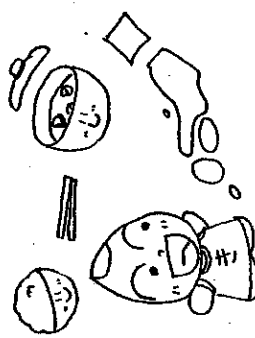
④ 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。



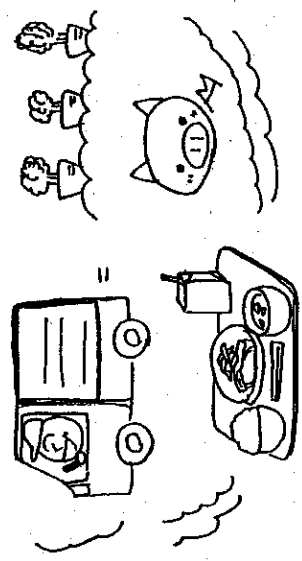
⑤ 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。



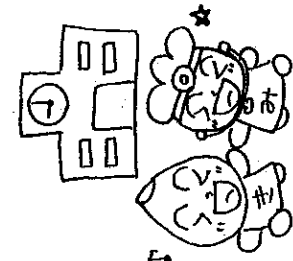
⑥ 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。



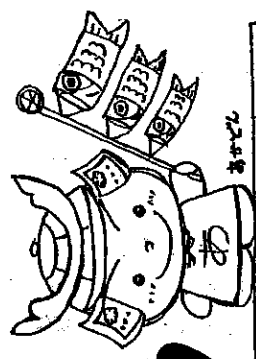
⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。



2023年
 藤沢市立
 八松小学校



とんだて よいひょう

報告により、献立や食材が変更になる場合があります。

ひょう	きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)
1月	こぼん かつおのごまからめ ゆでやさい さわにわん、牛乳	かつお ひたにく あひら ぎょうにょう	からだのちゅうしで とりのまろ	618 33.1 21.8 1.9
2月	シュガー.Toast にくだんごスープ くだもの(バナナ)、牛乳	ひたにく たまご ぎょうにょう	しょうが、もやし ながめ、牛乳 にんじん、バナナ たまご	546 21.7 21.7 2.4
8月	こぼん マーボー-とうり もやしのナムル、牛乳	ひたにく ほうり ちりめんこ ぎょうにょう	しょうが、ごま にんじん、にんじん ながめ	594 28.9 20.5 2.1
9月	レースンパン あげじゃがいもとハムのソテー レタスとたまごのスープ くだもの(みょうがかん)、牛乳	ハム ほうり たまご ぎょうにょう	パセリ、レタス にんじん、みょうがかん たまご たけのこ	604 25.8 21.8 2.6
10月	ソフトめんごもくうとん よもぎだんご 牛乳	ひたにく なると わかめ、あずき ぎょうにょう	にんじん しめじ ながめ ごま	640 24.5 11.4 2.3
11月	こぼん ししもものひもの きりぼしだんご くだもの(りんご、みかん) 牛乳	ひたにく あひら あひら ぎょうにょう	きりぼし、にんじん、しめじ にんじん、ごま ごま、たまご だいにん、ながめ	549 24.0 19.4 2.3
12月	とりにくとごぼうのあこわ とろろスープ ゆでたまご 牛乳	ひたにく ほうり たまご ぎょうにょう	しょうが、にんじん ごぼう、ほくせい えんどう、もろめ ながめ	546 23.1 16.9 1.8
15月	こぼん カレー-にくしゃが きゅうりのかおつづけ、牛乳	ひたにく ほうり たまご ぎょうにょう	にんじん、しょうが たまご グリンピース きゅうり	519 20.0 13.7 1.4
16月	こぼん メルルーサのチーズ たまご まめとトマトのスープ くだもの(バナナ)、牛乳	メルルーサ チーズ、とり ベーコン、たけのこ ぎょうにょう	たまご、しょうが マッシュルーム、ホールコーン パセリ、トマト にんじん、バナナ	661 38.5 24.6 2.9

★5月のきゅうしゅうもくひょう★

しょくじのじゅんびとあとかたづけをきちんとしよう!!

日	メニュー	イラスト	ソフトめん	おたにく	にんじん	エネルギー
17水	ソフトめんミートソース パイクドポテト フレッシュ・牛乳		ソフトめん あひら ごま、たまご	おたにく ぎょうにょう	にんじん、ホールコーン たまご	684 26.8 16.8 2.5
18木	えだまめごぼん なつやさいのすけ はるさめスープ、牛乳		こめ、もぎ ごま、はるさめ ごま、あひら ごま、たまご	おたにく ほうり わかめ ぎょうにょう	えだまめ、スウィート にんじん、トマト たまご ごま、たまご	571 20.4 17.6 2.3
19金	カレーピラフのクリームソース キャバツヒコーンのソテー くだもの(れいとうみかん)、牛乳		こめ、もぎ あひら バター ごま	おたにく しょうが、えび えび ぎょうにょう	たまご マッシュルーム グリンピース、ホールコーン キャバツ、ホールコーン	592 24.3 17.7 1.6
22月	ちゅうかどん わかめとながめのスープ くだもの(れいとうみかん)、牛乳		こめ、もぎ あひら ごま	おたにく、えび うずらたまご あせつ、わかめ ぎょうにょう	しょうが、たけのこ にんじん、ながめ たまご しめじ	534 21.7 14.0 2.9
23火	くらパン マカロニグラタン さんしょくソテー くだもの(バナナ)、牛乳		パン、パン あひら バター ごま、ごま	ベーコン、えび とり、たまご とり、たまご ぎょうにょう	たまご ホールコーン にんじん、さやいんげん マッシュルーム、バナナ パセリ	685 28.1 22.6 2.5
24水	サンマーマン(ホットラメン) あげぎょうざ くだもの(れいとうみかん)、牛乳		ホットラメン あひら、ぎょうざ ごま、ごま	おたにく ぎょうにょう	にんじん、もやし しょうが、キャバツ にんじん、たまご たまご、れいとうみかん	677 27.7 16.7 2.6
25木	こぼん さばのみもの いとこんひめいため おもしろ、牛乳		こめ、もぎ ごま、あひら ごま しょうが	さばのみもの ごま、わかめ とり ぎょうにょう	にんじん さやいんげん たまご キャバツ	538 21.6 20.9 2.6
26金	こぼん ぶりかけ(ちりめん) ちくせん かきたまじる、牛乳		こめ、もぎ、ごま あひら、ごま しょうが ごま	かつおひし、わかめ ちりめん、のり たまご、たけのこ わかめ、きゅうり	しょうが、ごま ごぼう、さやいんげん にんじん、たまご たまご	563 25.7 17.0 2.6
29月	ドライカレー やさしいため 牛乳		こめ、もぎ あひら ごま	おたにく チーズ、ベーコン ぎょうにょう	しょうが、トマト、ピーマン にんじん、レタス たまご、たまご にんじん、もやし	602 25.0 18.8 2.0
30火	おしせわロールパン ポークビーンズ くだもの(レモン、みかん)、牛乳		パン、バター あひら、ごま しょうが ごま	おたにく たいざ(おしせわ) ぎょうにょう	にんじん、マッシュルーム セロリ、ホールコーン たまご にんじん	564 25.1 20.5 2.5
31水	菜飯(ツァイファン) アーモンドアイッシュ にらたまスープ、牛乳		こめ、ごま あひら、ごま しょうが ごま	おたにく かき、わかめ しょうが、たまご ぎょうにょう	にんじん たけのこ ごま にんじん	532 25.9 19.7 2.1