

きゅんしゅく代より(5月号) 2024年

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、学級にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。緊張や疲れから体調を崩しやすい時期でもありますね。学校で元気にすごせるよう、早めに寝て朝ごはんを食べる習慣を身につけてほしいです。

1年生も給食が始まりました!!

毎年、1年生の給食が始まるまでに事前指導を行っています。栄養士から給食についての話を聞いたあと、実際に、給食当番さんは白衣に着替えて、みんなでお茶を飲んでいただきます。片付けは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ます。

4月19日、いよいよ本番です！準備や片付け、初めてのことで、少し戸惑いもありましたが、上手にできてきました。
 「おいしいからたのむのかわいさを感じたこと、嬉しかったこと、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、ほっさいなと思います。」

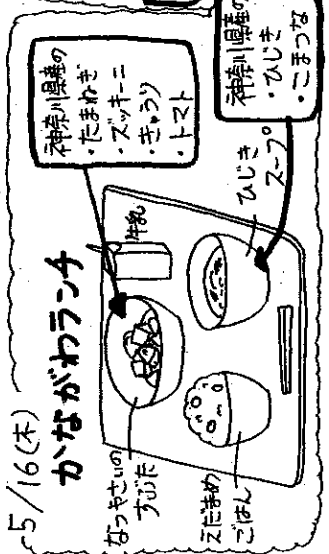
ふじさわランチ・かながわランチとは...

『ふじさわランチ』は藤沢産の食材を、『かながわランチ』は神奈川県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、地産地消の取り組みを進めています。

5月の献立では...

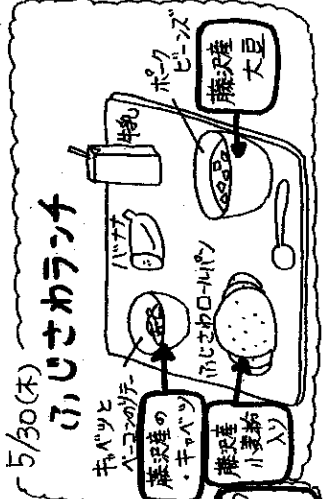
5/16(木)

かながわランチ



5/30(木)


ふじさわランチ



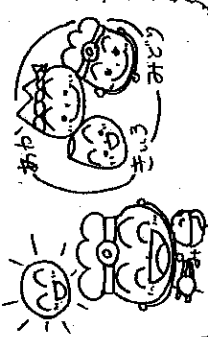
学校給食の7つの目標

～学校給食法より～


1 適切な栄養の摂取によ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半断食を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。



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。



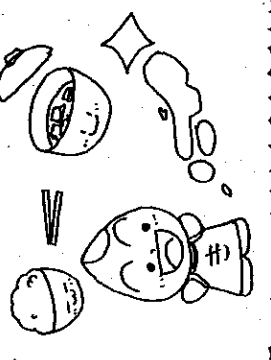
4 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。



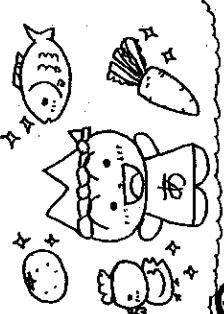
5 食料の生産、流通及び消費について正しい理解に導くこと。



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。



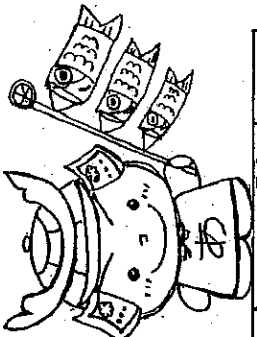
7 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。



2024ねん

藤沢市立
八松小学校

こんだて



都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

ひょうび	こんだて	きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)
1 水	ごはん かつおとだしがのたまごがらめ(新) ゆでやさしい牛乳 おとしる牛乳	こめむぎ でんぷん あひらごま さとう、オリゴ糖	からだがのなかで ちれにくくなる まことになる	からだのなかで ちれにくくなる まことになる	606 306 21.2 2.0
2 木	ロールパン マカロニグラタン さんしょくソテー くだもの(おしろいかみ)・牛乳	パン、マカロニ あひら、パンこ バター こむぎ	パン、マカロニ あひら、パンこ バター こむぎ	たまねぎ、ホウレンソウ にんじん、グリンピース マッシュルーム パセリ、おしろいかみ	680 274 28.9 2.5
7 火	ごはん マーボーどらむ もやしのみじん切・牛乳	こめむぎ あひら さとう、ごま油 でんぷん、ごま	おたけ とらひ ちりめんじゃこ せうらにゅう	しょうが、えのきだけ キャベツ、たまご だいこん たまねぎ	585 28.4 20.4 2.0
8 水	ソフトめんけんちんうどん よもぎたんごあんこ 牛乳	ソフトめん あひら、さとう じゃがいも よもぎ、たんご	おたけ とらひ あひら、あげ あずき せうらにゅう	しょうが、しめじ ごぼう、ながねぎ にんじん だいこん	689 27.4 15.0 2.3
9 木	ハンバーグサンド(セルフ) バランスパッチトリゅうスープ くだもの(おしろいかみ)・牛乳	パン せとう あひら じゃがいも	ハンバーグ ベーコン、とらひ だいご せうらにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ おしろいかみ	647 30.2 29.9 2.8
10 金	ごはん ししゃものひもの とりにくとだしづのうまみ みまじる牛乳	こめむぎ あひら さとう じゃがいも	ししゃものひもの とりにく、とらひ 藤沢産大豆、わかめ せうらにゅう	しょうが、だいこん ながねぎ、にんじん ごぼう にんじん	546 28.6 18.3 2.2
13 月	セサミトースト にくだんごスープ くだもの(バナナ)・牛乳	パン、ごま油 マカリン、ごま グラニュー糖、ごま さとう、おろしご	おたけ とらひ あひら せとう	しょうが、もやし ながねぎ、キャベツ にんじん、バナナ たまねぎ	562 22.7 23.9 2.3
14 火	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツとコーンのソテー 牛乳	こめむぎ あひら バター こむぎ	おたけ えび せうらにゅう	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ、ホウレンソウ	556 24.0 18.9 1.6
15 水	ソフトめんミニトースト バイクドポテト くだもの(れいとうみかん)・牛乳	ソフトめん あひら、オリゴ糖 さとう じゃがいも	おたけ せうらにゅう あからパウダー せうらにゅう	にんじん、れいとう たまねぎ キャベツ トマトピューレ	695 27.4 16.9 2.5

16 木	えだまめごはん なつやすみのすひ ひきスープ・牛乳	こめむぎ ごま、あひら ごま油、ごま せとう、ごま油	おたけ とらひ あひら せとう	えだまめ、こまご にんじん、ズッキーニ たまねぎ トマト	566 23.4 20.3 2.2
17 金	とりにくとごぼうの とらひスープ ゆでたまご いぬパン クリームシチュー いんけんとコーンのソテー くだもの(バナナ)・牛乳	こめむぎ あひら、ごま油 せとう ごま	おたけ とらひ あひら せとう	しょうが、にんじん ごぼう、はくさい えだまめ、たまご ながねぎ	549 24.2 15.7 1.8
20 月	ごはん さわらのでりやき はりほりづけ おたけ	こめむぎ せとう あひら じゃがいも	おたけ とらひ あひら せとう	たまねぎ、パセリ にんじん、さやめい マッシュルーム、コーン キャベツ、れいとうみかん	627 26.3 24.7 2.6
21 火	サンマーマン(ホトトラメウ) あげごようざ 牛乳	ソフトめん あひら、ごま油 ごま油、さとう ごま油、さとう	おたけ とらひ あひら せとう	しょうが、しめじ にんじん、えのきだけ まろひだいこん だいこん、ちりめん	560 29.5 18.1 2.2
22 水	ソフトフランスパン メルレーサのチーズ まめヒトモトのスープ くだもの(バナナ)・牛乳	パン じゃがいも あひら	おたけ とらひ あひら せとう	にんにく、もやし しょうが、キャベツ にんじん、ながねぎ たまねぎ、たら	656 28.1 17.4 2.6
23 木	菜飯(ツァイファン) アモンドフィッシュ ちゅうかたまごスープ・牛乳	こめむぎ あひら、ごま あひら アモンド、ごま	おたけ とらひ あひら せとう	たまねぎ、しょうが マッシュルーム、トマト パセリ、ホウレンソウ にんにく、バナナ	577 36.0 18.9 2.6
24 金	ハンバーグ バランスパッチトリゅう スープ くだもの(おしろいかみ)・牛乳	パン せとう あひら じゃがいも	ハンバーグ ベーコン、とらひ だいご せうらにゅう	にんじん、しょうが たまねぎ ごぼう えのきだけ	555 27.3 21.3 2.2
27 月	ごはん カレー きゅうりのかありづけ 牛乳	こめむぎ あひら、ごま じゃがいも せとう、ごま油	おたけ とらひ あひら せとう	にんじん、しょうが たまねぎ グリンピース キャベツ	636 24.8 21.4 2.5
28 火	ごはん さばのひもの やさしいからししょうゆ めん	こめむぎ あひら せとう	おたけ とらひ あひら せとう	さばのひもの ちりめんじゃこ おたけ せうらにゅう	551 22.1 15.5 1.4
29 水	ハンバーグ セサミトースト にくだんごスープ くだもの(バナナ)・牛乳	パン、ごま油 マカリン、ごま グラニュー糖、ごま さとう、おろしご	おたけ とらひ あひら せとう	たまねぎ しょうが、にんじん ごぼう、ごぼう にんにく	564 24.2 25.4 2.5
30 木	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツとコーンのソテー 牛乳	こめむぎ あひら バター こむぎ	おたけ えび せうらにゅう	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ、ホウレンソウ	620 27.4 23.0 2.8
31 金	ソフトめんミニトースト バイクドポテト くだもの(れいとうみかん)・牛乳	ソフトめん あひら、オリゴ糖 さとう じゃがいも	おたけ せうらにゅう あからパウダー せうらにゅう	しょうが、たけのこ にんじん、もやし たまねぎ、ながねぎ しめじ、れいとうみかん	544 19.5 16.6 2.8