

4月こんだてよていひょう



2024年度 藤沢市立御所見小学校

日 曜	こんだてめい	さいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
	2024年度給食開始	熱や力に なる	血・肉・骨 もとにな	体の調子を ととのえる	
10 水	ピピンバ わかめとだいこんのスープ きよみ ぎゅうにゅう	こめむぎ ごまあぶら さとう ごま アーモンド ラー油 かたくりこ	ぎゅうにく ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが にんじん だけのこ もやし ★こまつな だいこん きよみオレンジ	581 23.4 19.6 2.2
11 木	あげパン ウィンナーとやさいのスープに バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ グリーンピース バナナ	658 21.0 30.6 2.2
12 金	ごはん ししゅものひもの ひじきのいりに みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	ししゅもとり ひじき だいず こうどうふ とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん しめじ ながねぎ	531 23.7 17.4 2.4
15 月	だけのこごはん しょうゆまめ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう ごま かたくりこ	あぶらあげ あおだいず とりことうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	にんじん だけのこ (生) たまねぎ ★こまつな	542 24.7 17.8 2.1
16 火	じゃこトースト ABCスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ ごま じゃがいも マカロニ	ちりめんじゃこ チーズ あおのり ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ バナナ	567 22.9 22.6 2.7
17 水	ソフトめんこもくあんかけ じゃがいもごまいため しらぬい ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら かたくりこ さとう じゃがいも ごま	ぶたにく えび あさり ぎゅうにゅう	にんにくしょうが にんじん たまねぎ しめじはくさい もやし しらぬい	600 26.1 14.4 2.5
18 木	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい わかたけじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう ごま ごまあぶら	さばとうふ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん だけのこ ★こまつな	544 26.3 20.4 2.0
19 金	カレーライス フルーツあえ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく しろういんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん グリーンピース パインかん みかんかん りんごかん	666 22.2 19.2 1.8
22 月	そぼろごはん とさんじる きよみ ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう あぶら じゃがいも バター	とりこ たまご ぶたにく とうふ みそわかめ ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん コーン ながねぎ きよみオレンジ	590 22.8 18.2 2.1

★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場産を使用する予定です。

◆4月・5月の給食目標◆

- ・しょくじのまえには せっけんで てをあらひ、しょうすにくばろう。
- ・しょくじのあとかたづけの きまりを おぼえよう。



日 曜	こんだてめい	さいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
	こんだてめい	熱や力に なる	血・肉・骨 もとにな	体の調子を ととのえる	
23 火	ふじさわロールパン さけのパンこやき ミネストローネ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ パンこ あぶら じゃがいも さとう マカロニ	さけチーズ ベーコン とりこ だいず ぎゅうにゅう	パセリ にんにく セロリ にんじん たまねぎ ★トマト グリーンピース	637 33.2 27.5 2.5
24 水	チャンボン(ソフトめん) はるまき ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう はるまき はるまきのかわ こむぎこ	ぶたにく えび かまぼこ みそ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが にんじん しめじ はくさい もやし ながねぎ だけのこ にら	637 27.7 20.3 2.4
25 木	チキンライス まめのポターージュ バナナ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とりこ しろういんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース パセリ バナナ	597 22.2 17.9 2.2
26 金	ごはん ふりかけ なまあげとやさいのそぼろに かんぴょうのたまごとしじる ぎゅうにゅう	こめむぎ ごま あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	かつおぶし ちりめんじゃこ のり ぶたにく なまあげ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース かんぴょう こねぎ	593 25.9 19.6 2.2
30 火	いぬパン クリームシチュー いんげんとコーンのソテー なつみ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム	ベーコンとりこ チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう しろういんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ さやいんげん コーン なつみ	628 25.6 26.6 2.6

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

給食室
から

今年度もよろしくお願いいたします

給食室のメンバーです

〔調理員〕 藤井真弓(給食小より兼任) 林 友美 上嶋香奈
玉腰りえ(秋葉台小より兼任) 倉山良美

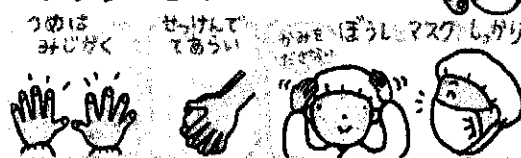
〔栄養士〕 三浦幸子

御所見小学校約420人分の給食を
調理員4人または5人でつくります

衛生管理と安全につとめ
新鮮な御所見の地場野菜をとりいれた
おいしい給食づくりに励みます



ぎゅうしょくの みじたく



おうちの方へ

給食当番の時には、白衣の洗濯とアイロン
がけをお願いいたします。
※白衣は共用で使用するため、香りの強くない
洗剤等での洗濯をお願いいたします。

～きゅうしょくだより～

パンのみみ

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新しい年度が始まりました。給食は2～6年生は10日（水）から、1年生は19日（金）から始まります。この1年間も、子どもたちの健やかな成長を願います。

昨年度5月より、「向かい合わせでの会食」が再開し、子どもたちの「おいしいね！」の聲がたくさん聞こえてくる給食時間が戻ってきました。食事の前の「手洗い」と、教室の「換気」等基本の感染症予防の実施とともに、子どもたちの心身の健康につながる食事の提供と食育に努めてまいります。あわせて、ご家庭でのご協力をお願いいたします。

給食時間にはこのようなことに気をつけていきます

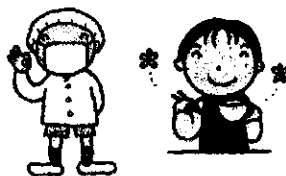
- ・食べる前には全員、せっけんでていねいに手洗いをします。

（毎日、清潔なハンカチを忘れずに！）

- ・給食当番はかならずマスクをつけて、配膳等を行います。

（マスクをしていないと当番ができなくなってしまいます。）

- ・食事中は立ち歩かず静かに、よく噛んで、味わって食べましょう。



食育啓発冊子

大切です！食生活

食習慣は、子どものころの習慣がその後に大きく影響します。生涯にわたり、健康に生活していくことができるようにするためには、子どもに対して食に関する指導の充実を図り、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけさせることが重要となります。

学校では学校給食を生きた教材として活用し、食に関する指導を行ってきました。子どもの望ましい食習慣の形成のために、「大切です！食生活」を作成しています。子どもたちを健全な食生活に導くために、ご家庭でも活用していただければ幸いです。

QRコードを作成
しましたので、
ご覧ください！



2024年4月号

保護者のみなさまへ

御所見小学校 給食室



〈藤沢市の給食について〉

手作りを基本として、化学調味料やインスタント食品を使用せず、鶏ガラ、豚ガラ、さば削り節でスープやだしをとり、カレールーやホワイトルーなども手作りしています。ぎょうざやはるまきも具を作り皮で包むところから調理しています。調味料は、国産のきび砂糖、塩は天然塩、油は米油、小麦粉・片栗粉は国産品、しょうゆは国産丸大豆、酢は米酢を使っています。野菜やくだものなどではできるだけ旬のものを選び、乾物等も学期ごとに産地や包装形態、アレルギー表示などについても確認し、選定しています。



〈御所見小の給食について〉



野菜は御所見地区の地場産のものを積極的に使用しています。地域の複数の農家さんの連携とご協力のもと年間をとおして、新鮮でおいしい野菜を学校へ直接届けていただいています。

〈おしらせ〉

●白衣について

給食当番の白衣は当番になった週の金曜日（最終日）に持ち帰りますので、きれいに洗濯をして翌週明けに持たせてください。熱消毒のためのアイロンがけ、必要に応じてボタン・ゴムの修理のご協力もお願いしております。



●こんだて予定表について



毎月配布する「こんだて予定表」は目を通してください。こんだて予定表にはその日のメニュー、使用する食材、栄養価が書かれています。栄養価は3・4年生の提供量を記載しています。1・2年生は約15%減、5・6年生は約15%増になります。提供量は子どもたちを見ながら調整していきます。+こんだて予定表は、見やすいところに貼るなど日々のご家庭の献立の参考にいただけると幸いです。※日々の給食の様子は御所見小HPに校長先生が掲載しています。ぜひご覧ください。

●給食費について 給食費は月額4500円です。給食費はすべて食材費となります。

令和6年度から給食費の引き落としは原則、給食実施月の翌月末となりました。

（ただし、4月・7月・3月を除く。末日が土日祝日の場合は翌営業日。）

4・5月分の引き落としについては、7月1日（月）となります。

詳細については4月に配布予定の「学校給食日納付額決定通知書」をご確認ください。

※引き落とし日の前日までに、残高のご確認をお願いいたします。