

4月こんだてよていひょう

2022年度 藤沢市立御所見小学校

日曜	こんだてめい	さいのるの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
		熱や力になる	血・肉・骨のもとになる	体の調子をととのえる	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g)
11月	ぎゅうどん わかめとながねぎのスープ きよみ ぎゅうにゅう 2022年度給食開始	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ こま	ぎゅうにく わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ しらたき えのきだけ ながねぎ きよみオレンジ	575 21.8 15.2 2.2
12月	ごはん なつとう しんじがいのちもとぶたにくのにも みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも さとう	なつとう ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく キャベツ もやし さやいんげん えのきだけ	582 23.6 15.0 2.2
13月	かきたまうどん じゃがいものこまいため なつみ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ あぶら じゃがいも こま	とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ ★あおな しょうが なつみ	635 24.6 16.0 2.6
14月	たけのこごはん さわらのてりやき ゆでやさい すましじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう こま	あぶらあげ さわら なると とうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ★たけのこ (生) しょうが キャベツ ★あおな	580 30.7 18.5 2.6
15月	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	681 20.8 30.4 2.4
18月	ごはん てづくりふりかけ なまあげとやさいのそぼろに わかたけじる ぎゅうにゅう	こめむぎ こま あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	さくらえび かえりじゃこ あおのり ぶたにく なまあげ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース ★たけのこ (生) えのきだけ ★あおな	602 24.7 18.0 2.4
19月	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 とりにく 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 ★タマト グリーンピース	702 35.1 29.2 2.5

◆新年度スタート!◆

入学、進級おめでとうございます。新年度が始まりました。毎日を元氣よくすごすために、「食事(栄養)」「運動(体をよく動かすこと)」「休養(十分な睡眠をとること)」の3つをこころがけよう! 1日のはじまりの食事「朝ごはん」を食べて、エネルギーをたくわえて学校にきてね!

日曜	こんだてめい	さいのるの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
		熱や力になる	血・肉・骨のもとになる	体の調子をととのえる	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g)
20水	カレーライス 1年生給食開始 さんしょくソテー 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 コーン グリーンピース さやいんげん	686 22.4 19.8 2.1
21木	そぼろごはん どさんこじる 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	とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん コーン ながねぎ きよみオレンジ	629 22.5 17.8 2.2
22金	アーモンドトースト とうふだんごスープ とうふと鶏むね肉でつくるふわふわの団子が人気のスープです バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう アーモンド かたくりこ	とうふ とりにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんじん しめじ はくさい ★あおな バナナ	662 22.8 29.4 2.6
25月	ビビンバ にらたまスープ みしょうかん 美生柑(みしょうかん)は、皮が黄色く果汁がたっぷりの柑橘です「河内晩柑」ともいいます ぎゅうにゅう	こめむぎ こまあぶら さとう こま ラー油 かたくりこ	ぶたにく しょうが たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん にら たけのこ もやし ★こまつな たまねぎ みしょうかん	606 24.1 18.9 2.0
26火	ごはん さばのひもの 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 こま じゃがいも	さば とりにく ひじき だいず こうどうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ	681 26.9 26.8 2.4
27水	ソフトめんチャンポン はるまき 給食室特製の手作りです ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう かたくりこ こまあぶら はるさめ こむぎこ はるまきのかわ	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 もやしにら ながねぎ たけのこ さやいんげん たけのこ きよみオレンジ	670 27.5 20.1 2.4
28木	うさぎパン クリームシチュー フルーツあえ 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 とりにく しろいんげんまめ チーズ 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 キャベツ パセリ パインかん みかんかん おうとうかん	684 24.6 25.9 2.5

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。
★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産産物を使用する予定です。

給食室から

今年度もよろしくお願ひいたします
今年度の給食室のメンバーです

衛生管理と安全につとめ、
美味しい給食を届けます

〔調理員〕 角津恵子 渡邊千寿子(石川小より着任) 鮫島いね子 上嶋香奈
〔パート調理員〕 熊山良美 加藤いずみ
〔栄養士〕 三浦幸子

調理員4〜5人で御所見小
約500人分の給食を作ります!

ぎゅうしょくの みじたく

つめはみじかく
せけんていであらい
みそ(ばうし)とマスクをしっかりと

おうちの方へ
給食当番の時には、白衣の洗濯・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、あまり香りの強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

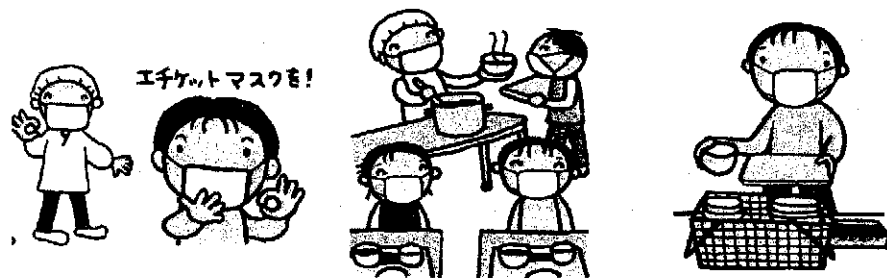
ご入学・ご進級おめでとうございます。

新しい年度が始まりました。給食は2～6年生は11日（月）から、1年生は20日（水）から始まります。この1年間の子どもたちの成長を願っています。

新型コロナウイルスの心配が今もなお続いている状況です。昨年度と同様に、給食時間での感染症対策を行いながら、子どもたち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。ご家庭でのご協力もあわせてお願いいたします。

給食時間にはこん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！
- ・机はグループにせず、みんな同じ方を向いて食べます。
- ・マスクは当番も、それ以外の人にも「いただきます」をするまでつけます。
- ・外したマスクは清潔なマスク入れ（ビニール袋や巾着袋など）に入れます。
- ・配膳量はクラス分を盛りきることを基本として配り、食べられる分を食べます。
- ・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。
- ・食べ終わったら、マスクをつけ、自分の食器は自分で片づけます。



2022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やボタン・ゴムの確認もお願いします。

●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。提供量は様子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させていただけると幸いです。※毎日の給食写真は御所見小HPに校長先生が掲載中です！

●給食費について

給食費は月額4500円です。引き落とし日の確認を毎月よろしくお願いします。
給食費はすべて食材費となります。

4・5月分の引き落としは5月31日（火）です

1年生 4,500円（5月分）+1,890円（4月分）=6,390円

2～6年生 4,500円×2か月分=9,000円

※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。