

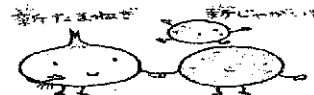
5月 こんだてよていひょう

2022年度 藤沢市立御所見小学校

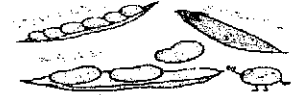
日曜	こんだてめい	さいろの食べ物 熱や力に なる	あかの食べ物 血・肉・骨の もとになる	みどりの食べ物 体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 糖質 (g) 脂質 (g)
2月	ごはん かつおのごまがらめ ゆでやさ みそしる ぎゅうにゅう	こめ おぎ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	かつお あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ★キャベツ たまねぎ えのきだけ	679 33.5 21.6 1.9
6金	ハンバーグサンド かきたまスープ しょうなんゴールドゼリー ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも かたくりこ 湘南ゴールドゼリー	ハンバーグ ベーコン とりこ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	685 29.8 28.6 2.9
9月	カレーピラフのクリームソースかけ ラタトゥイユ みしょうかん ぎゅうにゅう	こめ おぎ バター あぶら こむぎ オリーブオイル さとう マカロニ	とりこ しろういんげんまめ ぎゅうにゅう えび	たまねぎ トマト マッシュルーム グリーンピース なす にんにく スキニー みしょうかん	672 24.1 22.0 1.6
10火	ごはん マーボー豆腐 ごもくやさしいため ぎゅうにゅう	こめ おぎ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく みそ とうふ えび ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ にんじん しめじ たまねぎ さやいんげん	626 28.9 18.3 2.0
11水	ごもくうどん(ソフトめん) よもぎだんご ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう よもぎだんご	とりこ なるとわかめ あずき ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ながねぎ ★あおな	658 24.5 11.5 2.3
12木	ごはん かじきのこうみやり そらまめ ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ おぎ さとう じゃがいも	かじき ぶたにく さとう ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ そらまめ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こんにゃく	611 32.1 16.7 2.0
13金	ソフトフランスパン 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 れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ハム とうふ たまご ぎゅうにゅう	パセリ にんじん たまねぎ たけのこ レタス れいとうみかん	635 25.6 21.7 2.6
16月	ちゅうかどん わかめとながねぎのスープ ぎゅうにゅう	こめ おぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	ぶたにく うずらたまご えび あさり わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ しめじ たけのこ ながねぎ さやえんどう	573 22.0 16.8 2.7
17火	ロールパン メルルーサのチーズやき やさしいスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン かたくりこ	メルルーサ チーズ とりこ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん ★キャベツ バナナ	590 32.4 21.1 2.8
18水	ソフトめんミートソース いんげんとじゃこのアーモンドあえ ブルー ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう こむぎ ごま ごまあぶら アーモンド	ぶたにく おから ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ★キャベツ トマト さやいんげん ブルー	675 29.3 17.8 3.0
19木	しらすごはん なつやすみのすぶた はるさめスープ ぎゅうにゅう	こめ おぎ ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ はるさめ ごま	しらす ぶたにく とりこ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ★きゅうり ズッキーニ ★トマト ★あおな	628 21.9 17.1 2.4

★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品を使用する予定です。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。



いま おいしい
やさいのなかまたち



日曜	こんだてめい	さいろの食べ物 熱や力に なる	あかの食べ物 血・肉・骨の もとになる	みどりの食べ物 体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 糖質 (g) 脂質 (g)
20金	ごはん カレーにくじゃが きゅうりのかおりづけ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ おぎ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり しょうが れいとうみかん	610 20.6 13.8 1.5
23月	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ おぎ さとう ごま かたくりこ	さば とりこ わかめ たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ あおな ★キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ	646 29.6 23.2 2.1
24火	コンコンずし さわにわん みしょうかん ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま かたくりこ	あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ ごぼう にんじん だいこん しらす えのきだけ こねぎ みしょうかん	555 18.6 17.3 2.4
25水	サンマーメン あげぎょうざ れいとうみかん ぎゅうにゅう	ホットラーメン かたくりこ ごまあぶら さとう あぶら ぎょうざのかわ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ちやし さやえんどう ★キャベツ ながねぎ ら らいとうみかん	698 27.7 16.7 2.6
26木	ごはん ふりかけ ちくぜんに いそかあえ ぎゅうにゅう	こめ おぎ あぶら ごま じゃがいも さとう ごまあぶら	ちりめんじゃこ たつぷりの手作りです だいすのり ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく ちやし ★こまつな さやえんどう	601 23.5 16.3 2.2
27金	くろパン マカロニグラタン キャベツとコーンのソテー バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎ マカロニ パンこ	ベーコン とりこ ぎゅうにゅう えび チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ★キャベツ コーン バナナ	688 26.3 23.5 2.8
30月	ツアيفアン アーモンドフィッシュ とうふスープ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら ごまあぶら アーモンド さとう ごま かたくりこ	ぶたにく かえりじゃこ とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ ★こまつな しょうが ながねぎ はくさい グリーンピース	621 29.2 22.0 2.1
31火	ふじさわロールパン ポークビーンズ イエローキングメロン ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう バター こむぎ	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム イエローキングメロン	611 25.2 20.5 2.5

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。



◆お知らせ◆

昨年度まで新一年生の入学時に配布していましたが、今年度は藤沢市ホームページより閲覧していただくことになりました。

4月・5月分給食費の引き落とし日は5月31日(火)です。前日までに、残高のご確認をお願いいたします。

～きゅうしょくだより～

パンのみみ

2022年5月号

御所見小学校 給食室



木々の緑がまぶしい季節になりました。新学期が始まって、もうじき1か月がたちます。新しい学年での学校生活に少しずつ慣れてきているころでしょうか。

連休もあり、楽しみがふくらむ5月です。また、そろそろ気温が上がる暑い日 がちらほら出てきます。体はまだ暑さに慣れていません。運動するときなどは、水分補給を心がけましょう。朝ごはんをしっかりと食べてくことも、食事からの水分補給です。もちろん、給食からも水分+栄養がとれることになります。

学校給食は味がうすい!?

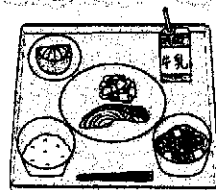
家より味が
大分うすいなあ...



うす味でもいろんな
工夫をしているのね。



給食を試食すると、
大部分の方の第一印象は...



うす味だとやっぱり
もの足りないなあ



家もうす味にしないと
いけないな...



学校給食の献立は「学校給食摂取基準」というガイドラインにそって、1食あたりのエネルギー量や栄養素の基準値が定められています。この値は定期的に見直されています。最新のものは、厚生労働省の『日本人の食事摂取基準（2020年版）』をふまえて、昨年（2021年）出されました。この基準は「昼食必要摂取量」という考え方で決められています。それは、食事調査に基づいて、家庭の朝食、夕食で足りない栄養素は給食で多めに補い、逆にとりすぎている栄養素は減らしていこうというものです。たとえば、腎を丈夫にするカルシウムは、家庭では、朝食と夕食を合わせても十分に摂取できていないことがわかりました。そのため、1日にとるべき量（推奨量）の50%を給食で摂取できるようにしています。これは給食で補う栄養素のケースです。そして、この考え方に基づいて、学校給食でとるべき、ある栄養素の量を計算したところ...

みんなで取り組みたい「減塩」



給食で使用すべき の量は「-2.1g～0.6g」です（小5）。

「マ、マイナス? ...」。結果の載った文部科学省の報告書を手にとりびっくりしました。さて、問題です。上の に入る栄養素は、給食ではもはや使用不可能になるほど、家庭の朝食や夕食で多く摂取されているものです。それは一体、何だと思えますか?

正解は「食塩（ナトリウム）」です。

学校給食摂取基準は、概ね1日に必要な量の3分の1（33%）をとれることを目安にしていますが、先ほどの「昼食必要摂取量」の考え方に基つき、不足が考えられるものについては40～50%に増やしています。栄養素でいうと、先ほどのカルシウムが50%、鉄、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、食物繊維、そして中学生だけですが、マグネシウムが40%です。

問題はとりすぎている、この食塩（ナトリウム）です。文部科学省の報告書には、こう書かれています。『「昼食必要摂取量」で摂ることが許容される値の四分位範囲（先ほどの「-2.1～0.6g」）の最高値を用いても献立作成上味付けが困難となることから、食事摂取基準の目標量※の3分の1未満を学校給食の基準値とした。ちなみに、これまでの食塩についての学校給食摂取基準の移り変わりをみてみると...

年	平成7 (1995)年度～	平成15 (2003)年度～	平成20 (2008)年度～	平成30 (2018)年度～	令和3 (2021)年度～
小学校(低)	4g 以下	3g 以下	2g 未満	2g 未満	1.5g 未満
小学校(中)			2.5g 未満	2.5g 未満	2g 未満
小学校(高)			3g 未満		2.5g 未満
中学校					2.5g 未満

これまで以上に給食で減塩に取り組んでいかなければいけません。同時に、減塩は学校給食だけががんばっていればよいものではありません。やはり家庭や社会全体で取り組むべき問題です。まさにみんなで取り組みたい「減塩」なのです。次回の給食だよりでは、学校と家庭でできる工夫をご紹介します。