



6月 こんだてよていひょう



2022年度 藤沢市立御所見小学校

【6月は食育月間です】

1日～7日は「歯と口の健康週間」にあわせて、かみこたえのあるこんだてです！

よくかんで味わって食べよう。17日・28日は地産野菜を多く取り入れた「ふじさわ&ごしょみランチ」です！

日曜	こんだてめい	さいのうの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal) だんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g)
1水	ビビンバ ビーフンスープ ぎゅうにゅう	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	628 24.7 19.2 2.0
2木	かたやきそば フルーツみつめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく うすたらたまご えび あさり あかえんどうまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だけのこ しめじ キャベツ パインかん みかんかん もやし おうとうかん かんてん	655 24.2 26.6 2.2
3金	ざっくごはん ししゃものひもの だいずのごもくに みそしる ぎゅうにゅう	こめもちこめ むぎさびごま さとう ★じゃがいも	ささげ ししゃも ぶたにく だいず あぶらあげみそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ	631 26.4 19.1 2.6
6月	しゃきしゃきそばとん かきたまじる れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎあぶら さとう かたくりこ ごま	とりにく ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ★あおな れいとうみかん	599 23.4 14.8 1.8
7火	しょうなんしらすトースト 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	しらす 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	603 22.7 19.6 2.7
8水	ソフトめんカレーなんばん まめまめみそまめ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ あぶら ごま	ぶたにく だいず こうやどうら みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ★あおな	670 29.4 18.7 2.9
9木	ごはん さけのしおやき じゃがいものきんぴら よしのじる ぎゅうにゅう	こめむぎ ごまあぶら ★じゃがいも さとう ごま かたくりこ	さけ とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく ★さやいんげん だけのこ ながねぎ ★あおな	637 30.4 21.7 2.3
10金	ジャンバラヤ あさりのチャウダー ブルー ぎゅうにゅう	こめむぎあぶら ★じゃがいも バター ごむぎこ	ベーコン ぶたにく あさり しろういんげんまめ だいしふんにゅう ぎゅうにゅう	★にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン にんじん パセリ ブルー	669 25.1 20.2 2.3
13月	じゃこごはん いりとり すましじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう ごま あぶら	ちりめんじゃこ とりにく だいず なると とうふ わかめ ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ しょうが ごぼう ★あおな にんじん だけのこ こんにゃく えのきだけ ★さやいんげん	575 24.9 16.6 2.6
14火	ソフトフランスパン カレーシチュー アムスロン ぎゅうにゅう	パンあぶら ★じゃがいも バター ごむぎこ	ぶたにく チーズ しろういんげんまめ だいしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ★キャベツ グリーンピース アムスロン	592 23.7 20.7 2.3
15水	チャーハン ごもくスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎ ごまあぶら あぶら かたくりこ	ぶたにく えび たまご ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ グリーンピース にんじん たまねぎ えのきだけ だけのこ チンゲンサイ れいとうみかん	574 22.7 16.9 2.5

★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を使用する予定です。

日曜	こんだてめい	さいのうの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal) だんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g)
16木	ごはん さわらのごまみそかけ ゆでやさい さわにわん ぎゅうにゅう	こめむぎあぶら さとう かたくりこ ごま	さわら みそ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ ★キャベツ ごぼう にんじん だいこん しらたき えのきだけ こねぎ	601 27.7 19.1 1.8
17金	ふじさわロールパン なつやすみのスープ ベイクドポテト パナナ ぎゅうにゅう	パン ★じゃがいも バター	ウィンナー とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ★スッキーニ ★レタス ★トマト パナナ	617 23.0 23.0 2.6
20月	ドライカレー キャベツとベーコンのソテー ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら ごむぎこ	ぶたにく いりだいず チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト レーズン パセリ ★キャベツ	716 27.8 23.4 2.1
21火	いためビーフン パインとアーモンドのケーキ れいとうみかん ぎゅうにゅう	あぶら ビーフン ごまあぶら ごむぎこ さとう バター アーモンド	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが ★にんにく にんじん たまねぎ ★キャベツ には パインかん れいとうみかん	667 20.2 25.5 1.8
22水	ごはん ふりかけ あじのバリバリあげ けんちんじる ぎゅうにゅう	こめむぎ ごまあぶら ごま あぶら ★じゃがいも	ちりめんじゃこ かつおぶし あじ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	★ごまつな ごぼう にんじん だいこん こんにゃく えのきだけ ながねぎ	597 25.3 20.9 2.3
23木	ちゅうかどん わかめスープ ぎゅうにゅう	こめむぎあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく うすたらたまご えび とりにく わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ しめじ だけのこ ながねぎ ★さやいんげん ★あおな	577 22.5 15.8 2.7
24金	くろパン ぶたにくとやさいのスープに ごたますいか ぎゅうにゅう	パンあぶら ★じゃがいも	ベーコン ぶたにく 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 ごたますいか	573 23.2 18.4 2.1
27月	ぶたにくとどん とうがんとろろちゅうかスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ たまご さくらえび ぎゅうにゅう	たまねぎ えのきだけ しょうが ★にんにく にんじん りんご とうがん ながねぎ れいとうみかん	625 24.6 18.2 2.4
28火	ガーリックトースト トマトのスープスパゲッティ ともろこし ぎゅうにゅう	パン マーガリン あぶら スパゲッティ	ベーコン とりにく チーズ 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 ★トマト パセリ ★ともろこし	588 22.4 22.3 2.4
29水	ごはん きんめだいのてりやき きりぼしだいこんのごまあえ みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう ごま ★じゃがいも	きんめだい とうふ みそわかめ ぎゅうにゅう	しょうが きりぼしだいこん にんじん ★ごまつな ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	576 25.0 16.0 2.2
30木	チキンライス コーンスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめむぎ バターあぶら かたくりこ	とりにく たまご 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 コーン パセリ バナナ	600 20.8 17.5 2.1

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

～きゅうしょくだより～

パンのみみ

2022年6月号

御所見小学校 給食室



梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。

- ① 菌をつけない（手洗いと台所の衛生）、② 菌を増やさない（早めに食べる）、③ 菌をやっつける（十分に加熱して食べる）の食中毒予防の3原則をしっかりと守ることが大切です。栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

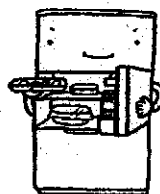
食中毒予防の3原則

つけない！



調理前の手洗いはせっけんでしっかりと。まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に気を配り、いつも清潔に保ちましょう。

ふやさない！



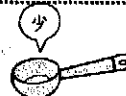
調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に。ただし、早めに食べきましょう。

やっつける！



中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。

●食中毒菌などによる汚染は、食品のにおいや色、味の変化からは見分けがつかないことがあります。抵抗力の弱い小さな子どもや高齢者のいるご家庭ではとくに注意が必要です。油断をせず、この3原則をしっかりと実行しましょう。



5月号でお伝えした「減塩」について、実際の料理ではどんなことを工夫するとよいのでしょうか？ちょっとしたことで、塩分を減らしてもおいしい料理に仕上がるコツをご紹介します。

★新鮮な食材を使う



新鮮な食材はそれだけでおいしいものです。蒸し煮にするなど、素材のうまみを閉じ込める調理法で工夫することもできます。

★だしをきかせる



かつお、昆布、煮干、干しいたけなどのだしのうま味成分がきいていると、塩分の物足りなさを感じません。学校給食も、だしをしっかりとることで、素材のうま味を引き出しています。

★酸味を上手に使う



★しょうゆ・ソースはかけるよりつける

「酸味」には、塩味を強く感じさせるはたらきがあるため、塩を減らしてもおいしい料理になります。

あげもののソース、おさしみのしょうゆはかけるより、「つける」と素材の味も塩味もにもおいしく味わえ、しかも減塩できます。

★焼き目をつける



焼き目がついていると香ばしい香りがします。この「香ばしさ」は、味覚においてとても大事で、野菜もグリルで焼くと、少しの塩やポン酢だけで、抜群においしいです。

★しるものは具たくさんにする

しるものは、野菜など具材をたっぷりいれると、栄養バランスもアップする上、汁そのものの量が減ることで塩分が減らせます。学校の汁物も具たくさんが定番です。

給食調理員(会計年度任用職員)募集中！！

市内小学校で給食の調理補助のお仕事をしていませんか？

平日勤務、夏・冬・春のお休みは学校と同様です。

子どもたちが食べている給食メニューを体感できます！

詳しくは学校給食課(0466-50-8247)まで

