

1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	きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
		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)
12 木	たいめし いとこんぶのいために ごしょみじる みかん ぎゅうにゅう	ごしょみランチ ごめ (藤沢産) むぎ さとう ごまあぶら ごま ★さといも	きんめだい こんぶ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	★にんじん さやいんげん ごぼう ★だいこん えのきだけ こんにゃく ★ながねぎ みかん	572 23.3 15.0 2.3
13 金	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	★にんじん コーン ★キャベツ グリーンピース バナナ	688 21.0 30.6 2.2
16 月	しらすごはん ちくせんに にびたし ばんかん ぎゅうにゅう	ごしょみランチ ごめ (藤沢産) むぎ ごま あぶら ★じゃがいも さとう	しらす とりにく だいず あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが ★ごぼう ★にんじん だけのこ こんにゃく さやいんげん ★はくさい ばんかん	659 25.5 16.9 2.0
17 火	ごはん さけのしおやき ひじきのいりに さつまじる ぎゅうにゅう	ごしょみランチ ごめ むぎ あぶら さとう ごま ★さつままいも	さけ とりにく ひじき だいず こうやどうふ とうふ みそ ぎゅうにゅう	★にんじん こんにゃく ★ごぼう ★だいこん ★ながねぎ	669 32.0 22.5 2.4
18 水	ソフトめんミートソース じゃがいものごまいため ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう ごま ★じゃがいも ごま	ぶたにく おから ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ ★キャベツ トマト しょうが	676 26.0 17.1 2.5
19 木	ビビンバ わかめとだいこんのスープ ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	ごめ (藤沢産) むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら アーモンド ごま	ぶたにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ★ごぼう ★にんじん もやし ★ほうれんそう ★だいこん ★あおな ネーブルオレンジ	609 21.8 19.0 1.9
20 金	レーズンいりくろパン うすらたまごのグラタン キャベツのカレーいため ぎゅうにゅう	パン あぶら バター ごまごこ パンこ	とりにく しろいんげんまめ うすらたまご ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	たまねぎ ★にんじん マッシュルーム パセリ ★キャベツ さやいんげん	624 24.2 26.6 2.5

◆1月24日～30日は「全国学校給食週間」です◆

今年は、健康的な食生活に役立つ「和の食材」『ま・ご・わ(は)・や・さ・し・い』がテーマです。ご
23日(月)から27日(金)までの5日間にわたり、毎日とりれています。太字の食材に注目してね!



日曜	こんだてめい	きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
		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)
23 月	ざっくごはん ししゃものひもの にんじんしりしり いもに ぎゅうにゅう	ごしょみランチ ごめ もちごめ むぎ きび ごま ごまあぶら さとう ★さといも	あずき ししゃも ツナ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	★にんじん こんにゃく ★だいこん ★ごぼう しめじ ★ながねぎ	576 23.5 16.8 1.9
24 火	くろごまあんパン すいとんじる バナナ ぎゅうにゅう	かながわランチ パン さとう ごま ごまごこ ごまごこ	あずき たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ	★にんじん しめじ ★はくさい ★ながねぎ バナナ	621 22.8 18.6 2.4
25 水	ソフトめんけんちんうどん まめまめみそめ いよかん ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら ★さといも かたくりこ さとう ごま	とりにく あぶらあげ だいず こうやどうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが ★ごぼう ★にんじん ★だいこん ★ながねぎ いよかん	698 30.5 20.7 2.6
26 木	ごはん さばのごまみそかけ ゆでやさい かきたまじる ぎゅうにゅう	ごしょみランチ ごめ (藤沢産) むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	さば みそ ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	しょうが ★ながねぎ ★キャベツ ★にんじん たまねぎ ★あおな	664 31.4 24.9 1.7
27 金	とりにくとごぼうのおこわ きのこじる ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	ごめ (藤沢産) もちごめ あぶら さとう ごま ★さといも	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが ★ごぼう えだまめ ★にんじん こんにゃく まいだけ しめじ えのきだけ ★ながねぎ ネーブルオレンジ	595 21.2 17.1 1.8
30 月	ちゅうかどん はるさめスープ ばんかん ぎゅうにゅう	ごめ (藤沢産) むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぶたにく うすらたまご えび あさり とりにく 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 きくらげ ★ながねぎ さやいんげん ★あおな ばんかん	622 23.7 14.8 2.6
31 火	ふじさわロールパン ポークビーンズ あおなとしらすのソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう パター ごまごこ	ぶたにく だいず しらす 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 ★あおな	590 26.9 21.2 2.9

※材料の都合により、献立を変更する場合があります

第41回 ふじさわ市きゅうしょくフェア開催のご案内

日にち：2023年1月14日(土)～1月22日(日)

会場：藤沢市役所本庁舎1階・5階(市民ラウンジ)

内容：【展示】児童の絵画

- 給食の紹介
- ① 栄養士コーナー(地産地消・食育について)
 - ② 調理員コーナー(給食ができるまで)
 - ③ 中学校給食コーナー(中学校給食について)

【スタンプラリー(景品あり)】

【あげパン販売】1月14日(土)・21日(土)11時から

1個100円 各日500個(売り切れ次第終了)

※絵画展示、給食の試食は2年ぶりの開催です。ぜひご家族でお越しください。



ぜひ見に来て
キュン!

～きゅうしょくだより～

パンのみみ

2023年1月号
御所見小学校 給食室

うちのひとと

いっしょによんでね!



あけましておめでとうございます。新年とともに、最後の学期がはじまりました。今年も「よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休む」を心がけ、健やかに、ぐんぐん成長して行ってほしいです。寒い時期ですが、子どもたちが元気に登校する楽しみのひとつが給食であることを願っています。

給食室も地場野菜のおいしさを生かした、おいしくて安全で、食生活の手本としていただけるような給食となるよう努力してまいります。

まだまだあるよ 1月の食文化



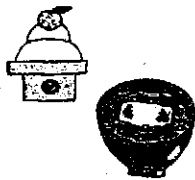
1月は「睦月」ともいいます。「みんなで仲睦まじくする月」ということからこう名付けられました。お正月が終わっても、1年の幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。

七草がゆ



せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のはるの七草をきざんだおかゆを食べ、おせち料理でつかれた胃を休め、1年の健康を祈ります。

鏡開きのおしるこ



お正月のもちを下げ、切るのではなく、木づちなどで割ってお汁粉や雑煮にします。ただし、「割る」という言い方は避け、米広がりで縁起のよい言葉の「開く」を使います。

小正月の小豆がゆ



1月15日は昔の暦では、必ず満月になりました。その年の作物の出来を占う行事や、門松を焼くなど焼きなどが行われます。この日にあずきがゆを食べる地域もあります。

給食週間献立の「まごわ(は)やさしい」ってなにか?

それは、健康的な食生活に役立つ “和の食材” のこと。

日本の食生活の知恵を知ろう!



世界一の長寿国、日本。(1位 日本、2位スイス、3位韓国 WHO 2022 年版より)
四方を海に囲まれ、春・夏・秋・冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、この国の風土に適した料理を作り上げてきました。

米飯を中心に、魚介類、野菜、海藻がよく取り入れられる和食は、2013年12月にユネスコの無形文化遺産として登録されてから10年、世界から健康的な食事として注目されつづけています。

栄養バランスがすぐれた「日本型食生活」の実践に役立つよう、わかりやすく語呂合わせをして『まごわやさしい』と呼ばれています。



豆類、ご飯と大豆のおかずの組み合わせは良質なたんぱく質が摂れます。

生活習慣病予防



ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで体に良い成分が豊富です。

抗酸化作用



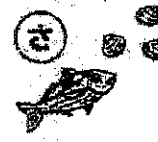
わかめなどの海藻類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。

老化防止



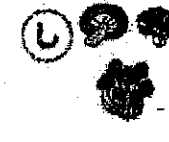
野菜、四季折々に旬の野菜を食べましょう。ビタミンや食物繊維の宝庫。健康作りには欠かせません。

皮膚や粘膜の抵抗力強化



魚介類。良質なたんぱく質と脂質。青魚は体や脳によい脂が豊富です。

疲労回復



しめじやしいたけなどのきのこ類。食物繊維、うま味成分が多い。しいたけはカルシウムの吸収を助けます。

骨を丈夫にする



いも類、低カロリーで、食物繊維やビタミンC、無機質(ミネラル)が豊富です。

美容・美肌効果

毎日の食事で、『ごはん+和の食材+地産地消』を取り入れて、これからの日本の食をつないでいこう!