



3月こんだてよていひょう



2023年度 藤沢市立御所見小学校

日曜	こんだてめい	さいのうの食べ物 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)
1 水	ソフトめんカレーなんばん おかかあえ バイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ なまクリーム こむぎ ビスケット	ぶたにく かつおぶし クリームチーズ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ しめじ★あおな はくさい レモン	712 25.0 24.0 2.6
2 木	ごはん さわらのみそやき ゆでやさい さわにわん ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう かたくりこ	さわらみそ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	キャベツ ころも ★にんじん ★だいこん しらたき えのきだけ こねぎ	582 27.4 17.3 2.0
3 金	てまきごもくすし ひだしめめ けんちんじる はるみ ぎゅうにゅう	こめさとう あぶらごま さといも	とりにくのり あぶらあげ ちりめんじゃこ たまごとうふ あおだいず ぶたにく ぎゅうにゅう	★にんじん だけのこかんぴょう グリーンピース しょうがごぼう ★だいこん こんにゃく ★ながねぎ はるみ	624 28.4 18.3 2.8
6 月	ジャンバラヤ ごぼうのポタージュ 湘南ゴールドゼリー ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎ ゼリー	ベーコン ウィンナー とりにく チーズ しろいんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんにくセロリ たまねぎ トマト ピーマン ★ごぼう パセリ	707 22.5 23.3 2.6
7 火	ごはん ししゃものひもの にんじんしりしり ごしょみじる ぎゅうにゅう	こめむぎ こまあぶら さといも	ししゃも ツパ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	★にんじん ごぼう ★だいこん えのきだけ こんにゃく ★ながねぎ	555 23.5 16.6 2.0
8 水	ソフトめんみそふうみ はるまき ブルー 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 はるまき はるまきのかわ こむぎ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが ★にんじん たまねぎ コーン もやし ★ながねぎ さやいんげん だけのこにら きくらげ ブルーン	724 27.6 22.6 3.2

◆桜と稲作◆

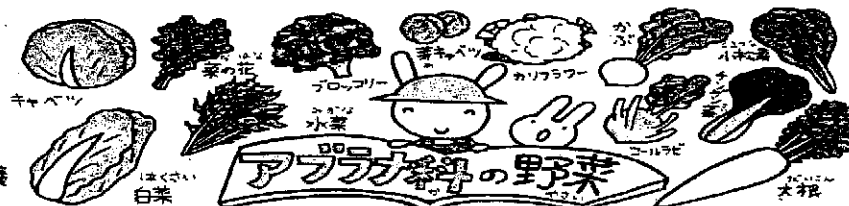
サクラの「サ」には田の神様という意味があるそうです。田植えの月はサツキ(草月)、稲の苗はサナエ(早苗)、稲の苗を植える女性はサオトメ(早乙女)というように、稲作に関連する言葉に「サ」がつくものが多いのはそのためです。
その昔、稲作が始まる季節に満開をむかえるサクラに、豊作を願うとともに、散り方を見てその年の収獲も予測していたのがお花見の起源ともいわれます。



日曜	こんだてめい	さいのうの食べ物 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)
9 木	そばろごはん 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	グリーンピース ★にんじん コーン ★ながねぎ きよみ	633 22.5 17.9 2.1
10 金	ハニーレモントースト まめとやさいのスープ バナナ ぎゅうにゅう	さとう はちみつ あぶら じゃがいも マカロニ	パン マーガリン ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	レモン にんにく セロリ ★にんじん たまねぎ パセリ バナナ	558 19.3 19.0 2.0
13 月	ごはん マーボー豆腐 こまつなとハムのいためもの しらぬひ 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 みそ とうふ ハム ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ★にんじん ★こまつな しらぬひ	628 28.2 18.7 2.0
14 火	ロールパン さけのパンこやき こふきいも レタスとたまごのスープ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ パンこ じゃがいも かたくりこ	さけ チーズ とうふ たまご ぎゅうにゅう	パセリ ★にんじん だけのこ レタス	641 31.0 29.5 2.6
15 水	せきはん とりにくのからあげ ゆでやさい すましじる のみものセレクト	こめもちこめ くりこま かたくりこ しょうしんこ あぶら	ささげ とりにく はんぺん とうふ わかめ コーヒーいりょう ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ ★にんじん えのきだけ ★ながねぎ ★あおな	639 22.5 18.4 2.1

※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。

冬の終わりから春にかけて、
おいしい時季(旬)の野菜たちが
こんなにたくさんあります。
アブラナ科の野菜は黄色や白の花が咲くよ。
おうちの近くの畑にもあるかな？
給食にもたくさんとうじょうして、みんなの体の栄養
になっているね！



【3月分 給食費についてのお知らせ】

今年度最後の引き落としは3月31日(金)です。
残高不足にならないようご注意ください。



◆給食のメニューからレシピ紹介◆



鯛めし(4人分)

米	2カップ	① 米は調味料を加えて炊いておく
しお	小さじ1/2	② 金目鯛…蒸して、骨や皮を取り身をほぐしておく
しょうゆ	小さじ2	③ 鯛に金目鯛を入れ、中火でから炒りする
さけ	小さじ2	鯛がふわふわしたそぼろになるまで炒る
		④ 調味料を加えさらに炒る
金目鯛	250g	⑤ ごはんの上に④をのりつけ、ごまをふり仕上げる
さとう	大さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1~2	
みりん	小さじ1	
白ごま	小さじ1	

おめでたい日の南太にぜひ!

チキンライス(4人分)

米	2カップ	① 米は炊いておく。
油	小さじ1	② 鶏もも肉…小さめの角切り
鶏もも肉	180g	たまねぎ、にんじん…粗みじん切り
たまねぎ	1/2個	グリーンピース…ゆでる
にんじん	1/3本	③ 油で鶏肉を炒め、たまねぎ、にんじんを加えてよく炒める。
しお	小さじ1	④ しお、こしょうで調味し、マッシュルーム、トマト
こしょう	少々	ケチャップを入れてよく混ぜる。
マッシュルーム	25g	⑤ 炊きあがったご飯に具を混ぜ、グリーンピースをちらす。
トマトケチャップ	60g	※学校では、食物繊維を摂るために1割くらいの
グリーンピース	25g	米粒を入れています。

「にんじんしりしり」は
中学校給食から
入れたおかずです。
いろはに枝豆を加えると
きれいです!

藤沢市中学校給食レシピ

にんじんしりしり(4人分)



ごま油	小さじ2/3	① ツナはほぐしておく。
にんじん	100g	② にんじんは千切りにする。
枝豆むき身	30g	③ 枝豆はゆでる。
ツナ水煮	40g	④ ごま油でにんじんを炒め、ツナを
しお	少々	加える。
しょうゆ	小さじ1/3	⑤ 枝豆を加え、しお、しょうゆ、酒を
酒	小さじ1/4	入れて炒める。
		※この分量は、お弁当のおかずとして
		入る量です。ご家庭でたくさん作る
		場合は、適宜、倍にしてください。

・給食室から・



今年度最後の献立表となりました。

この1年間も、子どもたちは季節ごとにたくさんの地場野菜を味わうことができました。地域の生産者の皆様のお力添えと保護者の皆様のご家庭での食育連携に感謝いたします。

食事と体の健康は結びついています。御所見の子どもたちが元気に新年度を迎えるためにも、給食室一同今後も、より良い給食作りに努めてまいります。



※4月の給食は11日(火)
から始まります!



子どもたちと会った時や、お手紙などで、「〇〇のつくりかたをおしえてください」という声が届いています。「おうちで、つくってみたよ!」という嬉しい報告もあり、給食がお子様とのコミュニケーションのひとつとなっていることは、とても有難く、栄養士としても微力ながら食育の手ごたえを感じます。この数年は、給食試食会も実施することができず、保護者の皆様と直接お会いする機会が少なく、もどかしい思いもある中、「おうちで〇〇してみたよ(食べたよ)(作ったよ)!」という子どもたちからの声は、各ご家庭で大切にされている食育の一場面を感じることができます。

学校ホームページには、毎日の給食の写真と校長先生によるコメントが掲載されています。また、藤沢市ホームページにも、給食レシピ動画とレシピ集が紹介されていますので、ぜひご覧ください。