



# 給食だより

# 1



# 湯河原町立東台福浦小学校

## 今月の給食目標

## すききらいしないでたべよう

日	曜日	主食	飲み物	おかず	おもなしょくひん			I値*	たんぱく質	脂質	塩分
					熱や力になる (黄)	血や肉になる (赤)	体の調子を整える (緑)				
12	火	鏡開き(かがみびらき)献立 ごはん	牛乳	しらたまそうに まつかぜやき ひじきのりつくだに	こめ しらたまこ パンこ さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにかくかつおぶし たまごみそ ひじきのりつくだに	こまつな だいこん にんじん しいたけ たまねぎ ねぶかねぎ しょうが	647	27	20	2.4
13	水	カレーうどん	牛乳	ごぼうのからあげ てづくりシークワサー ケーキ	うどん あぶら さとう こむぎこ でんぷん おけ-おけ	ぶたにく けすりぶし かつおぶし とうにゅう ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ごぼう ソーダー	647	22	21	2.5
14	木	ソフトフランスパン	牛乳	クラムチャウダー シーチキンサラダ いちごジャム	ソフトフランスパン じゃがいも バター こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン あさり まぐろ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ こまつな キャベツ	557	22	21	2.6
15	金	いちごの日 にくどうふどん	milk	あおなのりのりあえ fruits	rice こんにやく suger oil	pork とうふ しらすほし milk	onion ねぶかねぎ こまつな もやし のり carrot かんづつるい	609	25	20	2.2
18	月	くろパン	牛乳	はるさめスープ れんこんつくね	くろパン はるさめ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ たまご	しいたけ もやし にんじん ちがし しょうが れんこん たまねぎ	570	26	23	3.2
19	火	さばの たつたあげどん	牛乳	どさんこじる	こめ おおむぎ ごま でんぷん あぶら さとう じゃがいも バター	さば ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ みそ	たまねぎ にんじん もやし コーン しょうが にんにく	676	27	25	2
20	水	ごはん	牛乳	ちくぜんに そくせきづけ	こめ おおむぎ こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう こうやとうふ とりにく かつおぶし	ごぼう にんじん だけのこ しいたけ れんこん かぶ きゅうり キャベツ しょうが	615	24	20	1.9
21	木	こめこロールパン	牛乳	ぶゆやさいスープ マカロニミートグラタン	こめこロールパン マカロニ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく だいす チーズ	にんじん はくさい こまつな だいこん たまねぎ	636	32	27	2.7
22	金	ぶたキムチどん	牛乳	たまごトンのちゅうかスープ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま でんぷん	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん いら にんにく コーン はねぎ	607	24	19	2.7
25	月	まるコッペパン	牛乳	せんぎりやさいスープ てづくりコロッケ	まるコッペパン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ひよこまめ たまご	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう	580	23	22	2.8
26	火	ちゅうかおこわ	牛乳	フォースープ	こめ もちこめ あぶら さとう フォー	やきぶた ぎゅうにゅう なると とりにく	だけのこ にんじん しいたけ しょうが こまつな もやし	551	21	14	2.8
27	水	チキンカツどん	牛乳	わかめスープ	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう	とりにく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ わかめ もやし にんじん ねぶかねぎ	661	26	25	2.3
28	木	ナポリタン	牛乳	あおりのポテト セレクト給食(デザート) ブルーヨーグルト ぶどうゼリー	おけがッティ あぶら さとう じゃがいも バター ゼリー	ウィンナー ベーコン ぎゅうにゅう ブルーヨーグルト	ピーマン たまねぎ にんじん トマト パピコール あおさ	589	21	20	2.8
29	金	ハヤシライス	牛乳	かぼちゃのサラダ	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ バター さとう	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ えだまめ	631	25	15	2.5

食材は、天候や納品の都合により変更する場合がありますのでご了承下さい。

# 食育だより 1月

1月給食費集金日 1月13日(水) 金額 4,200円です。おつりのないようご協力をお願い致します。

- ・英語の日 学校全体で英語に親しむ日です。今月は15日。献立表が一部英語表記になっています。
- ・いちごの日 前日の14日にいちごジャムを提供します。

## 新春食育かるた「あけましておめでとう」

あ 朝ごはん、食べて始まる 元気な一日

け 健康をつくる 食事、運動、よいすいみん

ま 「まごわ(は) やさしい」 和の食材は 健康の友

し しっかりと よくかみ食べよう 目標ひと口30回

て 手洗いを よくしてウイルス シェットアウト

お 「おいしいな!」 笑顔で囲む 楽しい食卓

め 受け継ぎ愛そう ぼくらのは ふるさと

で 目いっぱい 感謝を示そう、 食事のあいさつ

と 伝統を 受け継ぎ愛そう ぼくらのは ふるさと

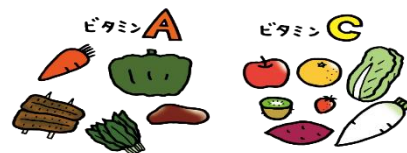
う しっかりと確認 自分の健康

うんち見て、 しっかりと確認

寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かし、夜はしっかりと休み、健やかな体と心で新しい年をむかえましょう。

## かぜに負けない体づくりをしよう!

かぜをひくときとひかないとき、それはそのときの体の状態によるものが大きいと言われます。運動すると、のどや鼻の粘膜が乾燥しやすくなるので、ビタミンAを意識してとりましょう。そして免疫力を高める働きがあるのと同時に、ウイルスの侵入をブロックする役割があるコラーゲンを生成するためにはならないビタミンCもあわせてとっていきましょう。



## おやつを食べ方を考えてみましょう!

学校のある日、無い日、長いお休みの期間で食べている量はどのくらいでしょうか。どの時間に食べていますか? 何度も食べていませんか? 食事の前に食べすぎたり、時間を決めずにダラダラ食べたりすると、大切な3度のごはんが食べられなくなります。おやつをいつ、どのくらい食べているかを見直し、自分の体の気持ちを考えたおやつを選べるようにしていきましょう。

エネルギーのりょうはほとんど同じ

はんぶん やきいも半分 (100g) = おにぎり (100g) = フルーツヨーグルト (200g)  
 はんぶん チョコレート半分 (35g) = スポーツドリンク ほん 1本 (500ml) = はんぶん ポテトチップス 半分 (30g)

生活習慣病 SOS

S シュガー (砂糖) ジュース、チョコレート、アイスクリームなど 肥満、むし歯  
 O オイル (油) スナック菓子、ドーナツ、ケーキなど 脂質異常症、心臓病  
 S ソルト (塩) ファストフード、ラーメンなどの外食 高血圧、脳卒中

※チョコレート、アイスクリーム、ケーキなどには砂糖だけでなく、お砂糖も多く含まれています。食べすぎに注意しましょう。

～2月の予定～

2月1日(月) お弁当の日 2回目のため、給食はありません。

2月3日(水) 給食費集金日 金額 4,200円

