

給食だより

2 月



湯河原町立東台福浦小学校

今月の給食目標

えいようバランスのよいたべかたをしよう

行事	日	曜日	主食	飲み物	おかず	おもなしょくひん			1人分	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)	kcal	g	g	g
節分	2	火	あんかけうどん	牛乳	だいがくかぼちゃ ふくまめ	うどん あぶら さとう でんぷん みずあめ ごま	ぶたにく かまぼこ かつおぶし いりだいす ぎゅうにゅう	しょうが かぼちゃ ねぶかねぎ にんじん こまつな ししいだけ	553	23	22	1.7
	3	水	バターチキンカレー	牛乳	やさいとだいすのナムル	こめ おおむぎ あぶら さとう バター	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう だいす まぐろ	たまねぎ しょうが にんにく トマト こまつな ちやし にんじん	625	24	21	2.3
	4	木	くろパン	牛乳	ふわふわスープ やわらかハンバーグ	くろパン じゃがいも パンこ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ とりにく とうふ ひじき	たまねぎ にんじん こまつな しょうが	573	28	23	2.6
英語の日	5	Fri	マーボーどん	milk	chinese soup	こめ おおむぎ oil suger でんぷん	pork とうふ milk egg	carrot だけのこ にら チンゲンサイ ねぶかねぎ ししいだけ はくさい しょうが	670	29	25	2.6
事八日	8	月	さかなのかばやきどん	牛乳	おことしる	こめ おおむぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう こま さといも こんにゃく	さわら ぎゅうにゅう かつおぶし あずき みそ	しょうが だいこん こまつな にんじん ごぼう	651	25	18	2.2
	9	火	チキンライス	牛乳	ふわやさいポトフ	こめ おおむぎ バター じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	たまねぎ にんじん アスパラ だいこん ブロッコリー キャベツ	646	22	22	2.7
	10	水	みそラーメン	牛乳	チヂミ	ラーメン こむぎこ こめ さとう あぶら	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ちくわ たまご	もやし ねぶかねぎ にんじん こまつな コーンにら	574	22	19	3
バレンタインデー (14日)	12	金	コーンとウィンナーの ピラフ	牛乳	マカロニスープ ココアケーキ	こめ おおむぎ バター あぶら こめこ加 粉粉-粉粉 さとう	ウィンナー ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	コーン たまねぎ パセリ ほうれんそう にんじん	716	24	22	2.8
かながわ県 産品給食週間	15	月	ロールパン	牛乳	クリームシチュー きりぼしだいこんのサラダ くだもの	ロールパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごま さとう	ぎゅうにゅう ハム ウィンナー	たまねぎ にんじん アスパラ ちくわ アスパラ ぎゅうり だいこん かんきつ類	584	22	24	2.6
	16	火	あじフライどん	牛乳	くだくさんみそしる	こめ おおむぎ さとう パンこ あぶら こむぎこ	あじ たまご とうふ ぎゅうにゅう みそ かつおぶし けずりぶし	キャベツ だいこん にんじん えのきたけ こまつな ししいだけ	636	27	18	2.3
	17	水	かながわなめし	牛乳	すいとん ゆがわらみかんゼリー	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ さとう	かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	こまつな だいこん にんじん ほうれんそう ねぶかねぎ みかん	579	18	13	1.7
	18	木	まるコッペパン	牛乳	ぶただいこんじる キャベツメンチカツ	まるコッペパン こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく か つおぶし たまご	だいこん ごぼう にんじん しょうが はねぎ キャベツ たまねぎ	612	28	28	2.5
	19	金	ぶたどん	牛乳	わかめのみそしる くだもの	こめ おおむぎ さとう こんにゃく あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあけ みそ けずりぶし かつおぶし	たまねぎ にんじん エリンギ ごぼう だいこん わかめ ねぶかねぎ ししいだけ かんきつ類	637	25	20	2.3
	22	月	げんまいパン	牛乳	チリコンカン こまつなとツナのサラダ	げんまいパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ひよこまめ ぶたにく ぎゅうにゅう いんげんまめ まぐろ	たまねぎ にんじん セロリ トマト こまつな キャベツ	588	25	23	2.7

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ください。

今月の給食目標

えいようバランスのよいたべかたをしよう

行事	日	曜日	主食	飲み物	おかず	おもなしょくひん			1人分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
						熱や力になる (黄)	血や肉になる (赤)	体の調子を整える (緑)				
	24	水	カラフルどんぶり	牛乳	ワントンスープ	こめ おおむぎ さとう あぶら ワンタン	たまご とりにく だいず かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが こまつな はくさい わがやい ねぶかねぎ にんじん もやしにら しいだけ	714	30	25	3
	25	木	こめこロールパン	牛乳	みそコーンスープ カレーふうみチキン	こめこロールパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう みそ とりにく	にんじん たまねぎ こまつな しいだけ にんにく コーン	601	31	28	2.2
	26	金	きつねうどん	牛乳	てづくりジャンボシューマイ	うどん さとう でんぷん あぶら	とりにく かつおぶし あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん ねぶかねぎ こまつな しいだけ たまねぎ しょうが コーン	590	32	24	2.2

2月給食費集金日

3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。

第2回お弁当の日

1日(月)は、お弁当の日です。お弁当の日チャレンジカードのご記入をお願い致します。

英語の日

学校全体で英語に親しむ日です。今月は5日。献立表が一部英語表記になっています。

節分

今年は1897年以来124年ぶりに2月2日が節分です。

ご家庭でも、節分の行事を楽しんでみて下さい。

事八日(ことようか)

事を始めたり、納めたりする大切な日とされています。無病息災と五穀豊穡を願う行事。栄養たっぷりの味噌汁「お事汁(おことじる)」を食べる習わしがあります。おこと汁 里芋、大根、ごぼう、こんにゃく、あずき の6種類を使用したみそ汁のこと

かながわ産品給食強化週間 15日~19日(今年度2回目)

湯河原町産や神奈川県産の食材を積極的に使用し、地産地消の促進、地元の農産物を紹介します。旬の柑橘系の果物や、みかんを使ったゼリーは子供たちにも大人気です!

また食べたい! 給食ランキング

- ① フォカッチャ ぐりとぐらのカステラ
- ③ みかんゼリー キムタクごはん
- ⑤ 冷凍パイ

※3月の献立をお楽しみに!



学校給食では、積極的に豆を使ったメニューを取り入れています。大豆、ひよこ豆、いんげん豆、枝豆などの様々な種類から、大豆の加工品「豆腐」や「豆乳」、豆の形状が細くなったもの、ペースト状のものなどを使用しています。



給食メニューから!

ごぼうチップス レシピを紹介

小学生4人分の分量(給食は3・4年生の量)

<材料>	ごぼう	240g(約1本)	
	しょうゆ	小さじ1	} A 下味
	料理酒	小さじ1	
	薄力粉・片栗粉	各大さじ4 強	
	揚げ油		
	塩・こしょう	各少々	} B
	ガーリックパウダー	少々	

<作り方>

- ① ごぼうは少し厚めの斜め切り。
(切り方は細切りでも乱切りでもOK)
- ② 調味液Aを作りごぼうを漬ける(約1時間)
- ③ 粉を合わせて、調味液をきったごぼうに粉をつけ、油で揚げる。
- ④ 合わせたBをまぶして完成。