



きゅうしよく

給食だより

9月

湯河原町立東台福浦小学校



こんげつ きゅうしよくひょう
今月の給食目標

かんじゅ きちしょくじ
感謝の気持ちで食事しよう

ぎょうじ 行事	ひ 日	ようび 曜日	しゅしよく 主食	のちの 飲み物	おかず	おもなしょくひん			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	
						あつたか 熱や力になる (黄)	ちけつ 血や肉になる (赤)	たいけん 体の調子を整える (緑)		
	1	水	れい やさい 冷しゃぶ野菜うどん	ぎゅうじゅう 牛乳	やきはるまき れいとう 冷凍みかん	うどん さとう ごまドレッシング	かつおぶし ぶたにく ぎゅうじゅう わかめ	キャベツ にんじん きゅうり もやし みかん	582kcal 23.3g 22.6g 1.9g	
	2	木	げんまいパン	ぎゅうじゅう 牛乳	ピリから豆腐スープ ひたにく はるさめ 豚肉と春雨のいためもの	げんまいパン あぶら はるさめ	ぎゅうじゅう とりさきみ とうふ たまご ぶたにく	チンゲンサイ もやし ねぶかねぎ にんにく キャベツ にんじん たまねぎ だけのこ ピーマン エリンギ にら しょうが	682kcal 30.5g 30g 2g	
	3	金	とうもろこしごはん	ぎゅうじゅう 牛乳	やみつきちキン きゅうりのこんぶあえ ポケットチーズ	こめ おおむぎ バターコーン さとう マヨネーズ	ぎゅうじゅう とりにく こんぶ チーズ	にんにく きゅうり キャベツ	674kcal 26.8g 25g 1.7g	
	6	月	き こんぶ た こ 切り昆布の炊き込みごはん	ぎゅうじゅう 牛乳	じゃがいもの味噌汁 アップルシャーベット	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうじゅう とうふ みそ かつおぶし こんぶ	しいたけ にんじん ねぶかねぎ こまつな たまねぎ りんご	568kcal 19.9g 14.3g 1.9g	
	7	火	ジャンバラヤ	ぎゅうじゅう 牛乳	マカロニミルクコーンスープ	こめ おおむぎ あぶら マカロニ バターコーン	ウインナー ぎゅうじゅう ペーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パプリカ にんにく こまつな ピーマン	752kcal 25.3g 28.7g 2.1g	
	8	水	マーボー豆腐どん	ぎゅうじゅう 牛乳	ビーフンスープ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ビーフン	ぶたにく とうふ たいす ぎゅうじゅう とりにく	にんじん だけのこ ねぶかねぎ こまつな もやし しいたけ	656kcal 30.4g 20.7g 2g	
	9	木	ソフトフランスパン	ぎゅうじゅう 牛乳	とうがん しょうが 冬瓜と生姜のスープ ムサカ	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	ぎゅうじゅう ぶたにく だいす チーズ	とうがん たまねぎ にんじん こまつな しょうが エリンギ なす	594kcal 27.9g 21.3g 2g	
	10	金	バターチキンカレーライス	ぎゅうじゅう 牛乳	ひじきと豆のコロコロサラダ	こめ おおむぎ あぶら さとう バターコーン	とりにく ヨーグルト ぎゅうじゅう ひじき ハム	たまねぎ しょうが にんにく トマト にんじん きゅうり えだまめ	671kcal 25.5g 20.2g 2.1g	
学校給食週間	ゆがわらさん 湯河原産	13	月	サンマーめん	ぎゅうじゅう 牛乳	じゃがいもチヂミ	ちゅうかめん あぶら でんぶん こむぎこ じゃがいも さとう	ぶたにく ぎゅうじゅう まくらう たまご	もやし はくさい にんじん だけのこ にら しょうが にんにく はねぎ	560kcal 23.9g 16.8g 2.1g
	おだわらさん 小田原産 かながわさん 神奈川県	14	火	かながわなめし 神奈川菜飯	ぎゅうじゅう 牛乳	ぶたじる 豚汁 アジの干物のからあげ	こめ おおむぎ あぶら こんにゃく	かつおぶし あじ ぎゅうじゅう とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ	こまつな とうがん にんじん こぼろ ねぶかねぎ	638kcal 33.2g 21.5g 2.3g
	ゆがわらさん 湯河原産 かながわさん 神奈川県	15	水	Pork don	Milk	Vege miso soup (Local production)	rice おおむぎ こむぎこ sugar	pork わかめ milk tofu miso かつおぶし	cabbage ginger なす ねぶかねぎ enoki mushroom	585kcal 26.3g 14.3g 2.2g
ゆがわらさん 湯河原産	16	木	まるコッペパン	ぎゅうじゅう 牛乳	バターナッツ南瓜のスープ てづくりハンバーグ	まるコッペパン あぶら バター パンこ さとう	ぎゅうじゅう みそ ペーコン だいす とうふ ぶたにく とりにく たまご	かぼちゃ たまねぎ にんじん エリンギ しめじ	620kcal 31.5g 26.1g 2.2g	
ゆがわらさん 湯河原産 かながわさん 神奈川県	17	金	ちりめんじゃこの かおりごはん	ぎゅうじゅう 牛乳	じざかな 地魚バーグのあまだれやき きりほしだいこん 切干大根のハリハリあえ ゆがわらさんかんまつりい 湯河原産柑橘類	こめ おおむぎ さとう でんぶん こま あぶら	ちりめんじゃこ ぎゅう じゅう ハンバーグハム	かおり しょうが きゅうり もやし にんじん だいこん かんまつりい	597kcal 23.3g 13.9g 2.2g	
じゅうごせ 十五夜	21	火	あき かお 秋の香りきのこごはん	ぎゅうじゅう 牛乳	つきみじる 月見汁 ふしぎな目玉焼き	こめ おおむぎ しらたまこ さとう	あぶらあげ ぎゅうじゅう とりにく こんぶ かつおぶし	エリンギ まいたけ しめじ はねぎ にんじん はくさい ねぶかねぎ しいたけ おうとうかん	665kcal 21.7g 16.8g 1.8g	
	22	水	ぶたキムチチャーハン	ぎゅうじゅう 牛乳	ワンタンスープ	こめ おおむぎ あぶら こま ワンタン	ぶたにく ぎゅうじゅう	はくさい ピーマン ねぶかねぎ キャベツ にんじん もやし にら しいたけ	609kcal 26.1g 18.1g 2.2g	
	24	金	ピラフ	ぎゅうじゅう 牛乳	レタスとたまごスープ	こめ おおむぎ あぶら コーン バター	ウインナー ぎゅうじゅう ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ マッシュルーム レタス えのきたけ	604kcal 23g 21.4g 2.1g	
おきわらさん 沖縄県料理	27	月	タコライス	ぎゅうじゅう 牛乳	うずらのたまごのスープ	こめ おおむぎ あぶら でんぶん	ぶたにく とりにく だいす チーズ ぎゅうじゅう うずらたまご	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト キャベツ こまつな	670kcal 34.1g 19.5g 1.4g	

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。

給食だより		9月		湯河原町立東台福浦小学校					
今月の給食目標				感謝の気持ちで食事しよう					
行事	日	曜日	主食	飲み物	おかず	おもなしょくひん			エネルギー 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)	
郷土料理 山梨県 埼玉県 埼玉県	28	火	ほうとう	牛乳	ゼリーフライ ポイルやさい	ほうとう さとう じゃがいも こむぎこ あぶら	ふたにく かつおぶし みそ ぎゅうにゅう おから だいず たまご	ごぼう だいこん にんじん ねぶたねぎ かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり	546kcal 29.7g 14.8g 2.2g
	29	水	ゆかりごはん	牛乳	にくじゃが コアアヨーグルト	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さ とう	ぎゅうにゅう ふたにく ヨーグルト	ゆかり たまねぎ にんじん だけのこ さやいんげん しいたけ	682kcal 24.9g 15.7g 1.7g
	30	木	チーズドライカレードック	牛乳	ぐだくさんスープ	コッパン あぶら さとう	ふたにく だいず チーズ ワインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく はくさい だいこん こまつな	583kcal 27.8g 22.8g 2.1g

9月給食費について

後日お知らせいたします。

9月24日(金)・29日(水)お弁当給食へ変更

なかよしハイキングが延期のため、両日ともお弁当ではなく給食となります。

英語の日 15日献立 トンテキ丼ぶり・牛乳・神奈川野菜の味噌汁

学校給食週間(9月13日~17日)

湯河原産および神奈川産の食材を積極的に取り入れた献立になっています。

みんなのための健康員会では、神奈川県産食材の紹介や、給食に使用する湯河原町の食材生産者を紹介した展示物を掲示します。また、全校児童対象に、食事アンケートを実施します。

今月の給食目標【感謝の気持ちで食事をしよう】

学校給食週間にあわせて、湯河原町の食材生産者の顔を知る機会となり、給食になるまでに多くの人が関わり、給食ができていて、家庭での食事も同様に、「いただくこと」に感謝の気持ちをこめて挨拶ができるよう食育を行っています。

「朝食チェック」を湯河原町幼小中学校で実施します!

毎年実施している夏休み明けの朝食について、5日間、学校でチェックシートの記入を行います。毎日朝ごはんは食べているかな?主食・主菜・副菜は揃えられたかな?などをチェックします。学習そして運動をするためには、『食事や睡眠などの生活リズムを整えること』が大切です。朝ごはんを食べることで、学校の生活リズム、学習するための脳と体の準備を整えることができます。夏休み明けの生活リズムを見直す機会にしましょう。

食育活動レポート ~7月14日 2年生 とうもろこしの皮むき体験より~

神奈川産の新鮮なとうもろこしが届き、五感を使って皮むきをして、観察しました。観察した内容は「紹介カード」に記入し、1階食育コーナーへ掲示しました。皮むきをしたとうもろこしは、2年生に感謝の気持ちをこめて、給食でおいしくいただきました。

【感染症対策として】
白衣の代わりにご家庭で用意していただいたエプロンと三角巾でも構いません。

