



きゅうしょく

給食だより

10月



湯河原町立東台福浦小学校

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

しょくじ うんどう
食事と運動についてかんがえよう

ぎょうじ 行事	ひ 日	よひ 曜日	しゅしょく 主食	の もの 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 塩分
						62 500 熱や力になる (黄)	10 100 血や肉になる (赤)	100 500 1000 体の動きを整える (緑)	
	1	金	まいたけごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	にくどうふ 肉豆腐	こめ あぶら さとう こんにゃく	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし	まいたけ たまねぎ にんじん ししいたけ はねぎ	651kcal 28.5g 23.6g 1.7g
いわしの日 	4	月	さつまいもおこわ	ぎゅうにゅう 牛乳	いわしのさんぺい 高野豆腐のごまあえ	こめ もちこめ さつまいも ごま さとう すりごま あぶら	ぎゅうにゅう いわし こうやどうふ まぐろ	もやし こまつな にんじん	662kcal 24.6g 20.1g 1.6g
えいごの日 英語の日	5	Tue.	フォカッチャ	Milk	あきやさい 秋野菜のクリームシチュー Chicken Salad	フォカッチャ potatoes weet potatoes oil こむぎこ butter sugar	milk sousages chicken	onions carrots こまつな mushrooms エリンギ cucumber きゅうり lemon	597kcal 24.6g 20.3g 1.9g
	6	水	ブルコギのつけごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	みそコーンスープ	こめ おおむぎ さとう あぶら じゃがいも コーン	ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう とうにゅう みそ	ねぶかねぎ にんにく たまねぎ たら もやし にんじん こまつな しめじ	633kcal 29.3g 16.8g 2.9g
	7	木	パンネのトマトソース	ぎゅうにゅう 牛乳	いろいろサラダ	パンネ あぶら さとう パター さつまいも	ぶたにく とりにく だいたす ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ セロリー トマト トビュー きゅうり れんこん えだまめ	641kcal 27.8g 24.9g 2g
	12	火	ちゅうかどんぶり	ぎゅうにゅう 牛乳	バンサンスウ	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ はるさめ さとう ごま	ぶたにく えび いか うずらのたまご なるど ぎゅうにゅう たまご	はくさい ねぶかねぎ にんじん しょうが しいたけ だけのこ きゅうり	666kcal 28.4g 16.7g 2.2g
さつまいもの日 	13	水	こんさい た こ 根菜炊き込みごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく 豚肉とさつまいものかりん揚げ	こめ おおむぎ さとうで んぶん こむぎこ さつまい も あぶら ごま	あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく	ごぼう にんじん しょうが はねぎ ししいたけ	655kcal 24.3g 16.4g 1.4g
	14	木	ロールパン	ぎゅうにゅう 牛乳	ABCマカロニスープ あかほりや 南瓜のコーンクリームソース焼き	ロールパン アルファベット マカロニ あぶら ジャ がいも コーン	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム クリーム チーズ	たまねぎ にんじん こまつな かぼちゃ パセリ	608kcal 24.3g 22.9g 2.2g
えいごの日 英語の日	15	Fri.	ひじきごはん	Milk	すきやきふうに	rice おおむぎ sugar oil こんにゃく	ひじき friedtofu milk beef pork やきどうふ	えのきたけ carrots ねぶかねぎ しめじ はくさい	636kcal 26.8g 18.5g 2.2g
じゅうさんや 十三夜 	18	月	くりおこわ	ぎゅうにゅう 牛乳	つきみじ お月見汁 れいどう 冷凍クリームだいふく	こめ もちこめ くり ごま だいふく しらたまご	あずき ぎゅうにゅう とうふ とりにく かつおぶし こんぶ	にんじん はくさい ねぶかねぎ しめじ しいたけ こまつな	685kcal 19.5g 23.3g 1g
しよくの日 食育の日	19	火	こぎつねごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	さけ 鮭のしおやき いそ 磯かあえ	こめ おおむぎ あぶら さとう	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう かつおぶし のり	にんじん しょうが こまつな もやし	611kcal 33.3g 17.8g 2.1g
	20	水	ごまタンタンうどん	ぎゅうにゅう 牛乳	じゃがいももち	うどん さとう すりごま ごま あぶら じゃがいも かたくりこ こむぎこ	とりにく だいたす とうにゅう みそ ぎゅうにゅう チーズ	こまつな たまねぎ にんじん ねぶかねぎ だけのこ しょうが にんにく はねぎ	590kcal 27.7g 19.9g 2.1g
	21	木	くろツイストパン	ぎゅうにゅう 牛乳	やさい 野菜とウインナーのスープ スペイン風オムレツ	くろパン じゃがいも あぶら パター さとう	ぎゅうにゅう ウインナー たまご ぶたにく	キャベツ こまつな だいたす たまねぎ にんじん	574kcal 26.5g 24.3g 2.2g
うんどうかいほんごんで 運動会前献立	22	金	ソースカツどん	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにくとごぼうのスープ	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぶたにく たまご みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ かつおぶし こんぶ	キャベツ ごぼう にんじん こまつな ねぶかねぎ しょうが	691kcal 30g 20g 1.9g
湯河原町産 イーザーネット栽培 の小松菜使用	26	火	ゆがわらなめし	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく か 鶏肉の変わり味噌焼き いそ こんにゃくサラダ	こめ おおむぎ あぶら ごま さとう こんにゃく	かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく みそ まぐろ	こまつな にんにく もやし きゅうり にんじん	618kcal 26.1g 20.8g 2.3g
	27	水	やさいたっぷりタンメン	ぎゅうにゅう 牛乳	こうやどうふ 高野豆腐とお芋のからあげ	めん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう こうやどうふ	キャベツ もやし ねぶかねぎ にんじん たけのこ たら しょうが にんにく	561kcal 27g 17.7g 2.2g
	28	木	こめこパン	ぎゅうにゅう 牛乳	ポトフ マカロニサラダ	こめこパン じゃがいも マカロニ コーン さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ハム	たまねぎ だいたす にんじん キャベツ きゅうり レモン	650kcal 27g 26.4g 2.2g
	29	金	まめドライカレー	ぎゅうにゅう 牛乳	もやしとこまつなのナムル	こめ おおむぎ あぶら パター	ぶたにく とりにく だいたす ぎゅうにゅう まぐろ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トビュー もやし こまつな	717kcal 29.5g 25.4g 2.3g

しょくざい てんどう のうりん つこう べんごう ばあい
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。

10月13日(水) 給食費集金日

集金額 4,000円です。おつりのないよう、ご協力をお願いします。

英語の日 学校全体で取り組んでいます。献立の一部が英語表記になっています。

- 5日献立 フォカッチャ・牛乳・秋野菜のクリームシチュー・チキンの柑橘サラダ
- 15日献立 ひじきごはん・牛乳・すきやきふうに

今月の給食目標【食事と運動についてかんがえよう】

今月は、運動会が予定されています。スポーツの秋、食欲の秋というように、今月は食事と運動について考えていきます。

黄のグループ
炭水化物・脂質
パワーアップ!
(おもにエネルギーになる)

赤のグループ
たんぱく質・無機質(カルシウム)
丈夫な体!
(おもに体をつくる)

緑のグループ
ビタミン・無機質
元気ニコニコ!
(おもに体の調子を整える)

「朝食チェック」を湯河原町幼小中学校で実施します!

9月に実施を予定していましたが、日程が変更になり10月に実施します。

生活リズムの見直し(夕飯の時間、睡眠時間、起床時間)、朝ごはんを食べたときと食べなかったときの体の変化など、自分のこととして朝ごはんの大切さを学ぶ期間です。

先月の学校給食週間にあわせて、町保健センター発行「野菜を使った簡単レシピ集3〜もっとカンタンに作ろう〜」を児童に配付しました。手軽につくれるレシピ集です。朝は何かと忙しくなってしまうことが多いと思います。ご家庭においても「できること」を子供と一緒に考える機会にしてみてください。



食育活動レポート ～9月学校給食週間より～

湯河原町で生産されたさまざまな食材を使用した献立を取り入れました。

学校給食における地場産物や地域の産業への理解と関心を高めることを目的とし、湯河原町や神奈川県ではどんな食材が生産されているのか、給食に使う食材はどこから来ているのか、身近な生産者の方々に感謝の気持ちを伝えるために食事挨拶ができていかなどを学びました。

今月13日に使用する「さつまいも」は神奈川県の秦野市や相模原市で生産されたものを使用します。「紅あずま」「紅はるか」「シルクスイート」のどれが納品されるかはお楽しみです。26日は、湯河原町農業委員会より、町の農園でイージーネット栽培した無農薬の小松菜が届きます。「湯河原菜飯」として提供します。

「かまあげしらす」
献立 ジャこのかおりごはん



「じゃがいも(アンデスレッド)」
献立 ジャがいもチヂミ



学校給食週間に使用した
湯河原町の食材の一部を紹介します

「ハウスみかん」



「バターナッツかぼちゃ」
献立 バターナッツかぼちゃのスープ



「アジのひもの」
献立 アジのひものから揚げ

