



給食だより

1月



湯河原町立東台福浦小学校

今月の給食目標

好ききらいしないで食べよう

エネルギーたんぱく質脂肪

| 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肪 |
|---|----|-----|-------------------|----------|-------------------------------------|--|--|--|-----------------------------------|
| | | | | | | ねつちから熱や力になる(黄) | ちにく血や肉になる(赤) | からせうしどのみどり体の調子を整える(緑) | |
| かがみびなんだて鏡開き献立 ゆがわらさんしよぐい湯河原産食材 | 12 | 水 | ごはん | ぎゅうにゅう牛乳 | しらたま ぞうに白玉雑煮 まつかぜや松風焼き のりつくだに | こめ おおむぎ しらたまこ パンこ さとう ごま | ぎゅうにゅう とうふ とりにく かつおぶし たまご みそのりつくだに | だいこん にんじん だいごんのは しいたけ たまねぎ ねぶかねぎ しょうが | 686kcal 29.6g 20.9g 1.8g |
| | 13 | 木 | こめこパン | ぎゅうにゅう牛乳 | とりにくのクリーム煮 さといもの和風サラダ | こめこパン あぶら こむぎこ バター さといも じゃがいも さとう | ぎゅうにゅう とりにく まぐろ かつおぶし あおのり | たまねぎ こまつな にんじん しめじ | 601kcal 26.9g 21.6g 2.1g |
| ゆがわらさんしよぐい湯河原産食材 | 14 | 金 | ごはん | ぎゅうにゅう牛乳 | マーボー豆腐 あキムチ和え かんこくふう韓国風あじつけのり | こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいがず やきちくわ のり | たけのこ にんじん にら ねぶかねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり はくさい | 641kcal 27.8g 18.8g 1.8g |
| かながわ産品 きょうかしゅうかん強化週間 ゆがわらさんしよぐい湯河原産食材 | 17 | 月 | カレーうどん | ぎゅうにゅう牛乳 | ごぼうサラダ おに鬼まんじゅう | うどん あぶら さとう さつまいも こむぎこ | ぶたにく かつおぶし とうにゅう ぎゅうにゅう やきちくわ | たまねぎ にら にんじん ねぶかねぎ しいたけ ごぼう こまつな | 570kcal 19.2g 16.2g 2.2g |
| かながわけんさんしよぐい神奈川県産食材 | 18 | 火 | ごはん | ぎゅうにゅう牛乳 | かきたま汁 さばの味噌煮 | こめ おおむぎ でんぶん さとう | ぎゅうにゅう かつおぶし こんぶ たまご さば みそ | こまつな にんじん えのきたけ しいたけ しょうが ねぶかねぎ | 659kcal 30g 22.3g 2.3g |
| しよいくひ食育の日 ゆがわらさんしよぐい湯河原産食材 | 19 | 水 | ゆがわらなめし | ぎゅうにゅう牛乳 | にく肉みそおでん ゆがわらみかん | こめ おおむぎ あぶら ごま さといも こんにやく さとう | かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう やきちくわ こんぶ さつまあげ みそ うずらのたまご | だいこん にんじん だいごんのは みかん | 612kcal 22g 15.6g 1.9g |
| ゆがわらさんしよぐい湯河原産食材 | 20 | 木 | まるコッペパン | ぎゅうにゅう牛乳 | はくさいとベーコンのスープ さといものコロツケ | まるコッペパン あぶら さといも こむぎこ パンこ さとう | ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たまご | はくさい たまねぎ にんじん しょうが にんにく | 561kcal 21.8g 23.5g 2.1g |
| ゆがわらさんしよぐい湯河原産食材 | 21 | 金 | トリニータどん | ぎゅうにゅう牛乳 | さつまじる ゆがわらみかん | こめ おおむぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう こんにやく | とりにく ぎゅうにゅう かつおぶし みそ | にんにく にら しょうが だいごん ごぼう にんじん こまつな しいたけ みかん | 729kcal 29.2g 24.3g 2.2g |
| ゆがわらさんしよぐい湯河原産食材 | 24 | 月 | やさいたっぷり スタミナどん | ぎゅうにゅう牛乳 | ふゆやさい冬野菜のみそしる | こめ おおむぎ あぶら さとう ごま | ぶたにく みそ ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ かつおぶし のり | たまねぎ キャベツ にんじん にら にんにく だいごん だいごんのは はくさい | 617kcal 23.9g 19g 2.3g |
| えいごひ英語の日 | 25 | Tue | Nagasaki Champon | Milk | おからボール | Chanpon men Oil Potatoes でんぶん マヨネーズ | いか Pork さつまあげ かまぼこ Mik Okara Soy milk | Cabbage Carrots ちやし ginger | 556kcal 19.5g 20.7g 2g |
| | 26 | 水 | コーンライス | ぎゅうにゅう牛乳 | ミネストローネ ポケットチーズ | こめ おおむぎ バター コーン あぶら じゃがいも さとう | ぎゅうにゅう だいがず ウィンナー チーズ | たまねぎ にんにく キャベツ セロリー にんじん トマト | 632kcal 20.7g 20.6g 2g |
| ゆがわらさんしよぐい湯河原産食材 | 27 | 木 | ロールパン | ぎゅうにゅう牛乳 | ふゆ やさい しょうが冬野菜と生姜のスープ グラタン | ロールパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター | ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー とりにく チーズ | だいごん たまねぎ だいごんのは にんじん ブロッコリー しょうが こまつな | 596kcal 26.9g 26.8g 2.3g |
| | 28 | 金 | ごはん | ぎゅうにゅう牛乳 | ちくげんに筑前煮 かぶときゃべつの即席漬け | こめ おおむぎ こんにやく あぶら さとう | ぎゅうにゅう こうやどとうふ とりにく かつおぶし | ごぼう にんじん たけのこ しいたけ れんごん かぶ かぶのは キャベツ しょうが | 641kcal 25.4g 20.1g 1.7g |
| | 31 | 月 | カレーピラフ | ぎゅうにゅう牛乳 | はくさいのミルクスープ | こめ おおむぎ あぶら コーン じゃがいも バター | ウィンナー ぶたにく ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん はくさい しめじ | 660kcal 24.4g 22.4g 2g |

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。

きゅうしょく

給食だより



湯河原町立東台福浦小学校

きゅうしょくひしゅうきんぴ
給食費集金日 1月12日(水)

しゅうきんきんがく
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。

えいごひ
英語の日 献立の一部が英語表記になっています。

にちこんだて
25日献立 ながさきちゃんぽん・牛乳・おからボール

こんげつ
今月の給食目標【好ききらいせず食べよう】

さまさま た もの す 様々な食べ物を好ききらいせず食べることの大切さ、3食規則正しく食べることの大切さなど、栄養バランスのとれた食事の重要性、健康に過ごすために大切なことを意識して伝えていきます。(食育の視点【心身の健康】より)

～1月17日から21日まで かながわ産品強化週間～

がっこうきゅうしょく 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、年2回実施しています。時期で収穫される湯河原産や神奈川産の食材を使った献立になっています。「鬼まんじゅう」の小麦粉は神奈川小麦「さとのそら」、さつまいもは湯河原産、そして湯河原産の柑橘類。学校ブログ「今日の給食」にも紹介をしていますので、ご覧ください。

しょくいくかつどう
食育活動レポート

～12月の湯河原産食材の紹介～

ゆがわらまちしょくざいせいせいせいせい 湯河原町食材生産者の方より旬の食材をたくさん納品し、使用しました。

きゅうしょくしつ 給食室の職員で「かぼす」「シークワサー」をもぎ、果汁を絞ってドレッシングなどに使用しています。

【果汁ができるまでの様子を掲示しました】



～4年生「カルシウムをすすんでとろう」～

カルシウムとは何か、体ではどんな働きをしているのか、どんな食材にどれくらいのカルシウムが入っているのか、自分達にはどれくらいのカルシウムが必要なのかについて学び、カルシウムを自分の食事にとり入れるためにどうしたらよいか考えました。4年生の保健では、体の発育・発達のために「食事・運動・睡眠(休養)」が必要なことを学びます。ご家庭でも、カルシウムを少し意識して、牛乳や乳製品、小魚や野菜などを食事に取り入れてみましょう。

～12月2日 お弁当の日より～

第1回目のお弁当の日、ご協力ありがとうございました。当日は、教室やオープンスペース、体育館、外など色々な場所で、お弁当を楽しんでいました。取り組んだカードとお弁当の写真は毎年綴り記録しています。お弁当の日は、そのときにできることをご家庭で子供と相談し、取り組んでいただけたらと思います。第2回目お弁当の日は、2月7日です。

