

# 給食だより

## 12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

ふゆ しょくじ かんが  
冬の食事について考えよう

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 たんぱく質 塩分
						ねつちから 熱や力になる (黄)	ちにく 血や肉になる (赤)	からあか 体の調子を整える (緑)	
ゆがわらさんしょうがい 湯河原産食材	1	水	だいこん 大根カレー	ぎゅうにゅう 牛乳	えだまめ 枝豆とひじきのサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう とうもろこし	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき ハム	たまねぎ にんじん だいこん しめじ しょうが にんにく キャベツ えだまめ	667kcal 23.4g 18.6g 2.2g
	2	木	しろパン	ぎゅうにゅう 牛乳	にくだんごのトマト煮込み かぼちゃのサラダ	しろパン パンこ でんぶん あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ハム	たまねぎ にんじん こまつな にんにく トマト かぼちゃ	642kcal 27.4g 25.8g 2.1g
みかんの日 ゆがわらさんしょうがい 湯河原産食材	3	金	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	おでん そくせきづ 即席漬け ゆがわらみかん	こめ おおむぎ さといも こんにやく さとう	ぎゅうにゅう さつまいも ちくわ うずらのたまご かつおぶし	だいこん にんじん こんぶ かぶ きゅうり キャベツ しょうが みかん	542kcal 18.7g 11.3g 1.8g
どくしゅうかん 読書週間 ゆがわらさんしょうがい 湯河原産食材	6	月	ちゅうかおこわ	ぎゅうにゅう 牛乳	タッカルビ	こめ もちごめ あぶら さとう さつまいも	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん しいたけ しょうが キャベツ たまねぎ にんにく	680kcal 23g 24g 1.8g
	7	火	しょうゆラーメン	ぎゅうにゅう 牛乳	やきぎょうざ きんぴらごぼう	ちゅうかめん あぶら さとう ごま	ぶたにく なると わかめ ぎょうざ ぎゅうにゅう	もやし ねぶかねぎ こまつな にんじん たけのこ ごぼう	517kcal 18.2g 19.5g 2.2g
	8	水	やきとりどんぶり	ぎゅうにゅう 牛乳	けんちんじる	こめ おおむぎ さとう あぶら みずあめ さといも こんにやく	とりにく たまご ぎゅうにゅう とうふ こんぶ かつおぶし	ねぶかねぎ えだまめ だいこん にんじん ごぼう こまつな しいたけ	679kcal 29.2g 22.8g 2.2g
ゆがわらさんしょうがい 湯河原産食材	9	木	まるコッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳	ふゆやさいのミルクスープ あざかなかん ふうみ 揚げ魚の柑きつ風味	まるコッペパン あぶら バター こむぎこ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ウインナー しいら	はくさい かぶ たまねぎ ブロッコリー にんじん かんきつづい	605kcal 33g 26.7g 2.1g
	10	金	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	あつあげのカレーマーボー だいこん ちゅうか 大根の中華あえ	こめ おおむぎ あぶら でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち かつおぶし みそ なまあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	692kcal 31.3g 24.6g 1.7g
ゆがわらさんしょうがい 湯河原産食材	13	月	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	れんこんつくね ひじきとだいずのもの ゆがわらみかん	こめ おおむぎ でんぶん あぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ひじき あぶらあげ	れんこん たまねぎ しょうが にんじん しいたけ みかん	674kcal 27.1g 22.7g 1.4g
	14	火	ナポリタン	のむ ヨーグルト	じゃがまる やみつきはくさい	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	ウインナー パーコン のむヨーグルト チーズ	ピーマン たまねぎ にんじん トマト はくさい トマトピューレ	598kcal 19.8g 17g 2.2g
えいご 英語の日 ちゅうりょうり 中華料理	15	Wed	Fried rice	Milk	Hot & Sour Soup	rice おおむぎ oil でんぶん	pork naruto milk tohu eggs	onions carrots green pepper もやし チンゲンサイ たけのこ garlic ginger shiitake	607kcal 25.5g 20.3g 2g
	16	木	ツイストパン	ぎゅうにゅう 牛乳	やさい しょうが 野菜と生姜のスープ クリスピーチキン	コッペパン こむぎこ クラッカー あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく たまご	だいこん こまつな たまねぎ にんじん しょうが	610kcal 27g 27.1g 2.1g
	17	金	コーンバターライス	ぎゅうにゅう 牛乳	クラムチャウダー	こめ おおむぎ バター とうもろこし あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ウインナー あさり	たまねぎ にんにく にんじん ほうれんそう マッシュルーム	676kcal 23.8g 20.1g 2.1g
かんこりょうり 韓国料理	20	月	ビビンバ	ぎゅうにゅう 牛乳	はるさめスープ	こめ おおむぎ あぶら ごま さとう はるさめ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	もやし こまつな にんじん ねぶかねぎ しょうが しいたけ	601kcal 25g 15.5g 2g

しょくざい てんこう のうひん つごう へんこう ばあい りょうじぎょう  
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。



今月の給食目標				冬の食事について考えよう				エネルギー たんぱく質 脂質 水分	
行事	日	曜日	主食	飲み物	おとなしよくひん				
					ねつちから 熱や力になる き (黄)	ちにく 血や肉になる あか (赤)	からちょうしとの みどり 体の調子を整える (緑)		
ゆがわらさん 湯河原産食材	21	火	サフランライス	ぎゅうにゅう 牛乳	Tandoriチキン ふゆやさいポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ヨーグルト ウインナー	しょうが たまねぎ だいこん にんじん キャベツ ブロッコリー	731kcal 29g 28.5g 1.8g	
とうじこんだて 冬至献立	22	水	ほうとう	ぎゅうにゅう 牛乳	いわしのごまみそ煮 ハニーマスタードポテト	ほうとう あぶら さとう さつまいも じゃがいも はちみつ	ぶたにく かつおぶし みそ ぎゅうにゅう いわし	ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ こまつな かぼちゃ	539kcal 22.8g 19.1g 2.1g
	23	木	ソフトフランスパン	ぎゅうにゅう 牛乳	ブラウンシチュー チキンの柑橘果汁サラダ クリスマスダイヤモンドゼリー	ソフトフランスパン じゃがいも あぶら こむぎ バター さとう ゼリーのもと	ぎゅうにゅう ぶたにく チキン ささみ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ かんきつ	625kcal 24.5g 15.1g 2.1g

給食費集金日 12月1日(水) ※6年生は11月30日(火)です。

集金額 5,000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。

15日献立 チャーハン・牛乳・サンラータン

今月の給食目標【冬の食事について考えよう】

旬を迎える野菜や果物の摂取、体を温めてくれる食材(生姜・人参・南瓜・ごぼう・大根)の摂取、早寝早起、3食しっかり食生活など食生活を心がけ、体の免疫機能を高めていきたい季節です。また、冬といえば鍋料理、そして湯河原町では地場産物(みかんなどの柑橘類、里芋、小松菜、大根等)も豊富です。ご家庭でも冬の食事や、食材など「冬といえば…」季節を楽しんでみましょう。

【みかん】

【パプリカ】

【かぶ】



食育活動レポート

～11月の湯河原産食材の紹介～

旬の地場産物を食材農家さんより納品し、食材の展示、掲示物の作成、毎日の給食紹介メモにて伝えていきます。国の第4次食育推進計画では、学校給食における地場産物の活用を増やすための目標が示されています。学校ホームページにも給食紹介と一緒に、地場産物の紹介もしています。地の物を地でいただくこと、地域の生産者が分かること、季節を感じることで、食材を知ること、SDGsなど多くの学びへ繋がっています。

【さつまいも】

【さといも】

【よしはまいも】

【納品の様子】

【だいこん・だいこんの葉】

(べにはるか・シルクスイート)

(大きさの比較をしました)



～5年生「食べて元気!ごはんとみそ汁 だし」より～

湯河原町の乾物屋「石倉商店」よりご協力をいただき、昆布・にぼし・かつおぶしの「ききだし」を体験しました。日本の食文化には欠かせないだしを味わうことができました。日本の食文化を学び、自分の食事計画をし、実習へ繋がっていきます。

授業だけではなく、日々の給食でも使用しているだしを子供たちへ伝えていきたいと思ひます。

【給食に使用するだしをとっている様子・使用したかつお割り】

献立によってかつお割り、さば割り、昆布などを組み合わせて使っています。

