



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				栄養バランスのよい食べかたをしよう				エネルギーたんぱく質 脂質 塩分		
行事	日	曜日	主食	飲み物	おかず	おものしよくひん				
							ねつちから 熱や力になる (黄)	ちにく 血や肉になる (赤)	からちゅうしどの 体の調子を整える (緑)	
ゆがわらさんしよくざい 湯河原産食材	1	火	ひじきごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	湯河原みかんをつかった てりやきチキン いそかあえ くだもの	こめ おおむぎ あぶら さとう	ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし やきのり	えのきたけ にんじん みかん キヤベツ こまつな もやし かんきつるい	654kcal 26.9g 21.1g 2.1g	
	2	水	にくどうふどん	ぎゅうにゅう 牛乳	こうやどうふのごまあえ	こめ おおむぎ あぶら こんにやく さとう ごま すりごま	ぶたにく とうふ かつおぶし まぐろ ぎゅうにゅう こうやどうふ	にんじん たまねぎ しょうが しいたけ もやし こまつな	693kcal 31.6g 22.3g 1.8g	
せつぶさんだて 節分献立	3	木	ロールパン	ぎゅうにゅう 牛乳	うずらのたまごのスープ お芋とコーンのカレーソテー ココアまめ	ロールパン でんぶん じゃがいも コーン あぶら さとう	ぎゅうにゅう うずらのたまご とりにく だいず きなこ	たまねぎ にんじん こまつな しょうが	585kcal 27.4g 21g 2.1g	
かみかわさんしよくざい 神奈川産産食材	4	金	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	のっぺいじる つくねやき	こめ おおむぎ さといも こんにやく でんぶん こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく かつおぶし とうふ だいず ひじき たまご	だいこん にんじん しいたけ たまねぎ しょうが	643kcal 30.4g 18.1g 1.6g	
	7	月	おべんとうの日							
ことしのか 事八日	8	火	あじフライどん	ぎゅうにゅう 牛乳	おことじる	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう さといも こんにやく	あじ たまご ぎゅうにゅう あずき かつおぶし みそ	キャベツ だいこん にんじん ごぼう	688kcal 29g 15.7g 2g	
	9	水	なべやきうどん	ぎゅうにゅう 牛乳	きりぼしだいごんのあえもの ぐりとぐらのカステラ★	うどん さとう あぶら こむぎこ こめこ パター はちみつ	とりにく かまぼこ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう まぐろ たまご	はくさい にんじん ほうれんそう ねぶかねぎ しいたけ こまつな もやし だいこん	635kcal 25.7g 22.4g 2.1g	
ゆがわらさんしよくざい 湯河原産産食材	10	木	ソフトフランスパン	ぎゅうにゅう 牛乳	クリームシチュー コーンサラダ	ソフトフランスパン じゃがいも あぶら こむぎこ パター コーン さとう	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな しめじ キャベツ きゅうり	589kcal 22.4g 24g 2.1g	
にんきこんだんせうかん 人気献立週間	14	月	みそコーンラーメン★	ぎゅうにゅう 牛乳	やさいとだいずのナムル しろはなケーキ	ちゅうかめん コーン さとう あぶら こむぎこ パター	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう だいず まぐろ たまご クリーム	もやし ねぶかねぎ にんじん ほうれんそう こまつな	588kcal 24.3g 20.9g 2.1g	
えいご 英語の日	15	Tue	キンバふうまげずし★	Milk	Potatoes & Corn Chinese style soup Handmade Kabosu Jelly	rice sugar oil sesame potatoes corn でんぶん	pork egg milk ウインナー やきのり	carrots こまつな たくあん onion ほうれんそう kabosu	682kcal 22g 17.2g 2.1g	
えいご 図書との コラボ献立	16	水	なんでもレストランの カツカレー★	ぎゅうにゅう 牛乳	チキンのかんきつサラダ	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう パター	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう とりにく さしみ	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり	709kcal 27.4g 21.2g 2.1g	
	17	木	くろパン★	ぎゅうにゅう 牛乳	ABCマカロニスープ★ スペインふうオムレツ	くろパン アルファベットマカロニ じゃがいも あぶら バター さとう	ぎゅうにゅう ウインナー たまご ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん こまつな	571kcal 25.2g 23.4g 2.1g	
ゆがわらさんしよくざい 湯河原産産食材	18	金	キムタクごはん★	ぎゅうにゅう 牛乳	ワンタンスープ	こめ おおむぎ あぶら ワンタン	ぶたにく ぎゅうにゅう	はくさい たくあん キャベツ にんじん もやし にら しいたけ しょうが	594kcal 24.6g 15.6g 2.2g	
ゆがわらさんしよくざい 湯河原産産食材	21	月	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	とうふのみそじる さかなのゆうあんやき	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし さわら	たまねぎ こまつな えのきたけ ゆず	614kcal 29.1g 18.8g 1.9g	

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。

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				栄養バランスのよい食べかたをしよう				エネルギーたんぱく質 脂質 塩分	
行事	日	曜日	主食	飲み物	おもなしょくひん				
					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)		
	22	火	サフランライスの クリームソースがけ	牛乳	ポテトサラダ	こめ おおむぎ あぶら ごむぎこ バター じゃがいも コーン さとう	とりにく ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり	666kcal 22.8g 19.2g 1.9g
湯河原産食材	24	木	まるコッペパン	牛乳	果汁ソースのでづくりハンバーグ キャベツとあおなのソテー フルーツしらたま	まるコッペパン パンこ さとう あぶら しらたま ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん フルーツミックス	622kcal 26.2g 21.5g 2g
英語の日 湯河原産食材	25	Fri	Penne Tomato sauce	Milk	こまつなとツナのサラダ てづくりかんきつゼリー	penne oil sugar butter	pork chicken soybean まぐろ milk	onion セロリー tomato こまつな cabbage carrots かんきつかじゅう	635kcal 26.3g 21.5g 2g
	28	月	ごはん	牛乳	クッパスープ スパイシーチキン	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	チンゲンサイにら たまねぎ にんじん しょうが にんにく	631kcal 29.4g 21.6g 2g

2月・3月の給食費について

先日教育委員会よりお知らせがありましたが、2月・3月分の給食費は湯河原町より補助となりました。そのため、集金はありません。

英語の日 献立の一部が英語表記になっています。

- 15日献立 キンパ風混ぜ寿司・じゃがいもとコーンの中華風スープ・手作りがぼすゼリー・牛乳
- 25日献立 パンネのトマトソース・小松菜とツナのサラダ・手作りがんきつゼリー・牛乳

【1月の振り返り活動】



図書とのコラボ献立 ワクワクBOOK委員会の児童が朝会で発表してくれた本のメニューが登場します。

人気献立週間 9月の学校給食週間で全校に実施したアンケート結果より、人気献立が登場します。(★)

2月の給食目標【栄養バランスのよい食べかたをしよう】

3食を規則正しく食べること、好き嫌いせずに食べること、主食・主菜・副菜を考慮して食べることなど、一人ひとりが食事の食べ方を考えられるよう給食を通して学んでいきます。(食育の視点【心身の健康】より)

ブロッコリー さといも はくさい だいこん



食育活動レポート

～1月の湯河原産食材の紹介～

冬の野菜や柑橘類を湯河原町の生産者の方より納品しています。

大根や白菜を使った特別メニューがつく日もありました。学校用ブログにて給食を紹介しています。

～1年生「正しいはしの持ち方」について学びました～

「おはし名人」へむけて一人ひとりが箸の持ち方、食事の姿勢を意識して、「つまむ」「はさむ」「くるむ」などの練習をしました。「お豆をたくさんつまめるようになりたい」「魚の皮をむいてみたい」など箸を使って色々な料理を食べてみたい、箸の使い方を上手になりたいと振り返りを書いてくれました。ご家庭でも、箸の持ち方や食事の姿勢を意識して色々な料理にチャレンジしてみてください。