給食だより　3月

湯河原町立東台福浦小学校

今月の給食目標	一年間のはんせいをしよう		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
	おもなしょくひん		
	熱や力になる（黄）	血や肉になる（赤）	体の調子を整える（緑）

行事	日	曜日	主食	飲み物	おかず	熱や力になる（黄）	血や肉になる（赤）	体の調子を整える（緑）	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
湯河原産 デコポンの日	1	火	菜の花ごはん	牛乳	イモっこ汁 デコポン	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	たまご ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	こまつな にんじん だいこん ほうれんそう しいたけ デコポン	600kcal 19.7g 14.7g 2g
	2	水	すきやき風うどん	牛乳	大学芋 青菜の塩こんぶあえ	うどん さとう さつまいも あぶら みずあめ ごま	ぶたにく かつおぶし こんぶ たまご ぎゅうにゅう まぐろ しおこんぶ	はくさい しいたけ ほうれんそう にんじん ねぶかねぎ こまつな もやし	583kcal 23.1g 19.3g 1.7g
雛祭り	3	木	いなりちらし	牛乳	豆腐のすまし汁 湯河原みかんのブラマンジェ	こめ おおむぎ さとう ごま	あぶらあげ とうふ たまご ぎゅうにゅう こんぶ とりにく かつおぶし のり クリーム ゼラチン	にんじん しいたけ こまつな みかん たまねぎ えのきたけ	736kcal 24.9g 25.1g 2.1g
	4	金	しろパン	牛乳	お芋とたまねぎのスープ ラザニア風	しろパン じゃがいも あぶら ワンタン さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ こまつな にんじん にんにく マッシュルーム トマトピューレ トマト	566kcal 25.2g 20.0g 2.2g
	7	月	中華風炊き込みごはん	牛乳	豆腐のみそ汁チゲ風	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ かつおぶし みそ	たけのこ にんじん しいたけ しょうが にんにく こまつな しめじ	640kcal 25.3g 23.6g 2.2g
	8	火	まめドライカレー	牛乳	げんきサラダ	こめ おおむぎ あぶら コーン さとう ごま	ぶたにく とりにく だいず ハム ぎゅうにゅう かつおぶし しおこんぶ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく キャベツ きゅうり トマトピューレ	735kcal 30.0g 24.6g 2.2g
	9	水	わかめごはん	牛乳	具だくさんみそ汁 のり塩チキン	こめ おおむぎ こむぎこ でんぷん	あおのり わかめ ぎゅうにゅう とうふ みそ かつおぶし とりにく	だいこん にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ	599kcal 24.5g 18.1g 2.2g
	10	木	うずまきパン	のむ ヨーグルト	春キャベツのスープ 鶏肉のバーベキューソース	コッペパン あぶら コーン でんぷん こむぎこ さとう	のむヨーグルト ウインナー とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	622kcal 26.9g 22.2g 2.2g
	11	金	さくらめし	牛乳	魚の香味焼き 青菜ともやしのごまあえ	こめ おおむぎ さとう あぶら ごま すりごま	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ	しょうが にんにく ねぶかねぎ こまつな もやし にんじん	606kcal 28.0g 19.5g 1.7g
	14	月	ごはん	牛乳	ハートマカロニスープ デミグラスソースハンバーグ	こめ おおむぎ こめこマカロニ あぶら パンこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご だいず	ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ トマトピューレ	738kcal 30.0g 20.3g 2.1g
英語の日	15	Thu	Sanmamen	Milk	Tsuna sarada Yugawara みかん蒸しパン	ちゅうかめん oil でんぷん sugar sesame ホットケーキ ミックス	pork milk まぐろ egg	もやし carrots たけのこ にら garlic onion cabbage きゅうり みかん	603kcal 22.8g 20.2g 2.1g
湯河原産	16	水	チャーハン	牛乳	はるさめスープ くだもの	こめ おおむぎ あぶら さとう はるさめ	やきぶた なると たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン もやし たけのこ チンゲンサイ しょうが しいたけ かんきつるい	626kcal 23.9g 18.1g 2.1g
	17	木	ソフトフランスパン	牛乳	コーンチャウダー マカロニサラダ	ソフトフランスパン コーン こむぎこ バター マカロニ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ウインナー ハム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	657kcal 25.1g 24.0g 2.2g
	18	金	ハヤシライス	牛乳	野菜とチキンのサラダ お祝い手作り紅白ゼリー	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ バター さとう ゼリーのもと	ぶたにく ぎゅうにゅう ささみ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり	720kcal 26.6g 20.2g 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。

湯河原町立東台福浦小学校

3月の給食費について

２月・３月分の給食費は湯河原町より補助となるため、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　サンマーメン・牛乳・ツナのサラダ・湯河原みかん蒸しパン

６年生卒業お祝い給食

１０日　感染症対策のため例年とは異なりますが、給食室からお祝いの気持ちを込めて特別献立を提供します。

3月の給食目標【1年間のはんせいをしよう】

今の学年で過ごす日々もあとわずかです。できるようになったこと、もう少しがんばりたいことなど、この一年をふりかえり、新しい学年や中学校に向けた準備をしていきましょう。ぜひ、おうちでふりかえりをしてみてください。

朝ごはんをしっかり食べることができた。

苦手そうなものでも一口は挑戦できた。

食べ物を大切にし、いろいろな人に感謝して食べることができた。

食べ物の栄養のはたらきを考えながら食べることができた。

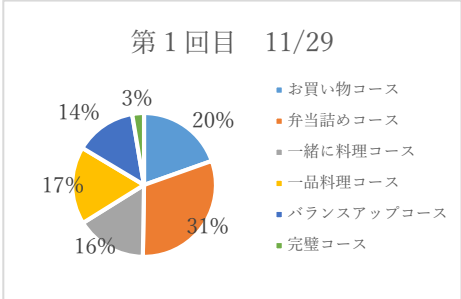
はしの持ち方や食器の置き方に気をつけて食べることができた。

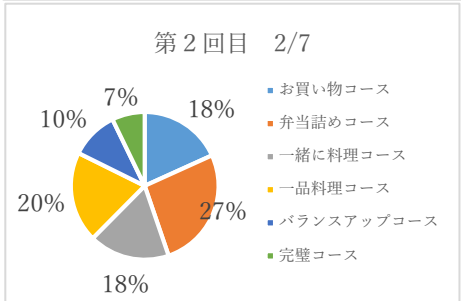
行事食や地域の料理をよく味わいながら食べることができた。

食育活動レポート

～第２回目お弁当の日　ご協力ありがとうございました～

当日までの準備、朝のお忙しい時間帯の取り組み、そして多くの心温まるコメントをありがとうございました。子供たちは、多くのコースにチャレンジし、１回目よりレベルアップしている子が多くみられました。感想では、お家の方への感謝の気持ちを書いている子が多くみられました。今の自分には何ができるかを考えながら、お家の方と一緒に取り組んだ人、完璧コースに取り組んだ人など、ご家庭で「食」と向きあう時間がもてたことにとても嬉しく感謝しています。





～湯河原産柑橘類の展示～

今年度も、湯河原町の農家さんにご協力をいただき、約40種類の湯河原産柑橘類を展示しました。

～１年間、学校給食へのご理解ご協力ありがとうございました～