



9月

# 給食だより

令和4年

湯河原町立東台福浦小学校


じっしび 実施日	こん 献	だて 立	めい 名	おも 主 材 料 と そ の 働 き			えい 栄 養 量				び 備 考
				ち 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	り 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	は 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	I I補キ	たん たんぱく質	脂 脂質	塩 塩分	
1 木			チーズドライカレードック ぎゅうにゅう やさいとベーコンのスープ ぶどうヨーグルト	ぶたにく だいす チーズ ぎゅうにゅう ベーコン ぶどうヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	595	28.1	32.8	2.8	
2 金			ひやしごまだれうどん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ	ハム かにかまぼこ かつおぶし さばぶし みそ ぎゅうにゅう ちくわ たまご あおのり	もやし きゅうり にんじん とうもろこし	うどん さとう ごま こむぎこ あぶら	508	23.5	27.8	2.6	
5 月			とうもろこしごはん ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご かつおぶし	とうもろこし にんじん にんにく にがうり もやし	こめ おおむぎ バター あぶら くるまふ	526	23.1	33.7	1.4	
6 火			ごまタンタンラーメン ぎゅうにゅう じゃがまる	ぶたにく だいす とうにゅう みそ ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん ねぎ たけのこ しょうが にんにく	ちゅうかめん さとう ごま あぶら じゃがいも かたくりこ	529	23.1	34.7	2.2	
7 水			プルコギのつけごはん ぎゅうにゅう ピリからとうふスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とり とうふ たまご	ねぎ にんにく たまねぎ にら えのきたけ にんじん チンゲンサイ もやし	こめ おおむぎ さとう あぶら	582	27.8	26.3	2.1	きゅうしよくひ 給食費 しゅうきんび 集金日
8 木			しろパン Milk (ぎゅうにゅう) ムサカ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ とり とうふ	にんじん たまねぎ エリンギ なす キャベツ	しろパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう マカロニ	647	29.8	33.8	2.5	えいごのひ
9 金			あきのかおりごはん ぎゅうにゅう おつきみだんごじる つきよのゼリー	あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ とり かつおぶし さばぶし こんぶ	にんじん エリンギ しいたけ しめじ さやいんげん こまつな ねぎ ぶどうジュース	こめ おおむぎ さとう しらたまご アンニンとうふ	608	20.6	22.9	1.9	じゅうごや 十五夜
12 月			ごはん ぎゅうにゅう カマスのフライ ゆでキャベツ かながわやさいのみそしる	ぎゅうにゅう かます たまご とうふ みそ かつおぶし さばぶし	キャベツ にんじん かぼちゃ なす はねぎ	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら	653	30.1	26.3	2.1	きゅうしよくひ 給食費 しゅうきんび 集金日
13 火			サンマーめん ぎゅうにゅう じゃがいもチヂミ	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ たまご	もやし にんじん たけのこ にら しょうが にんにく はねぎ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ こむぎこ こめこ じゃがいも さとう ごま	543	22.5	31.5	2.2	
14 水			ポークカレーライス ぎゅうにゅう わかめとツナのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ ツナ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう バター こむぎこ ごま	659	23.6	29.1	2.4	
15 木			くろパン ぎゅうにゅう スペインふうオムレツ バターナッツかぼちゃのスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ	くろパン じゃがいも あぶら バター さとう	631	28.7	39.1	2.5	
16 金			かながわなめし ぎゅうにゅう ぶたにくのみそづけ とうがんとしょうがのスープ	かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とり とうふ	こまつな にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ とうがん	こめ おおむぎ あぶら さとう	630	28.6	35.3	2.5	

20	火	やさいたっぷりスタミナどん ぎゅうにゅう とりにくとやさいのとろみじる	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし さばぶし	たまねぎ キャベツ にんじん たら にんにく ごぼう なす しめじ さやいんげん	こめ おおむぎ あぶら さとう こま かたくりこ	598	22.4	29.5	2.2
21	水	 なかよしハイキング (きゅうしょくは、ありません)							
22	木	ロールパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン パッタイ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ぶたにく なまあげ たまご	しょうが にんにく もやし たら	ロールパン あぶら さとう フォー	712	34.9	43.6	2.6
26	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき いそかあえ	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし のり	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん こまつな もやし	こめ おおむぎ あぶら	555	26.9	33.2	1.7
27	火	ジャージャーめん ぎゅうにゅう たらたまスープ あおりんごゼリー	ぶたにく だいす みそ ぎゅうにゅう とうふ たまご	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ しいたけ たら もやし えのきたけ	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ あおりんごゼリー	584	25.8	31.6	2.6
28	水	 なかよしハイキング 予備日 (きゅうしょくは、ありません)							
29	木	ハムカツサンド ぎゅうにゅう クラムチャウダー	ハム たまご ぎゅうにゅう ベーコン あさり	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム	まるパン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	704	34.3	34.6	4.3
30	金	タコライス ぎゅうにゅう とりにくとやさいのスープ	ぶたにく とりにく だいす チーズ ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし さばぶし	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト キャベツ ごぼう しいたけ えのきたけ こまつな	こめ おおむぎ あぶら さとう	628	31.2	30.7	2.0

**(おしらせ)**

**5日(月)～9日(金) 朝ごはんチェック**  
 湯河原町では、朝ごはんを毎日食べる中で自分の課題に気づき、その解決に進んで取り組む実践的態度を培い、生涯にわたって健康な体を作る重要性についての理解を深めるために、朝ごはんチェックを行います。ご理解とご協力をお願いいたします。


**12日(月)～16日(金) 給食週間**  
 食べ物や給食について知り、生産や調理に携わる方への感謝の気持ちをあらわす週間です。3色もぐもぐ健康委員会の発表やかながわ産食材を多く使った給食も出ます。



**給食費集金日 9月7日(水)**

金額は、4,000円です。  
 おつりのないようご協力をお願いします。

集金当番の方は、登校時間(8:00)の5分前に昇降口を開けますので、検温・消毒後、各学年の教室廊下にて、集金作業をよろしくをお願いします。




**大切ですよ朝ごはん!** 9月になってもまだまだ残暑が続きます。暑かった夏の疲れが残っている人もいるでしょう。1日を元気に過ごすためには、エネルギー源となる朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。朝ごはんを食べないと生活のリズムも乱れます。朝ごはんについて振り返ってみましょう。

**体を目覚めさせる!**



食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

**脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる!**




脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝の食事は大切です。

**健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる!**




長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくれます。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

**1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。**




1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。


主食



主菜




副菜




+

汁物



**OK!**



主食、主菜、副菜以外に、みそ汁やスープなどの汁物、牛乳などの飲み物をつけると理想的な食事ですよ!