

令和5年



給食だより

湯河原町立東台福浦小学校

実施日 日 曜	献 立 名	主 材 と そ の 働 き			栄 養 量				備 考
		ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	からたちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	ねつ ちから 熱や力になるもの (さいろのたべもの)	I補† - (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1 水	ぶたどんぎゅうにゅう ぐたくさんみそしる	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ かつおぶし さばぶし	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん こまつな ねぎ	こめ おおむぎ こんにやく さとう さといも	554	22.6	22.3	2.1	きゅうしよくひ 給食費 しゅうきんび 集金日
2 木	ソフトフランスパン のむヨーグルト とりのからあげ コーンサラダ	のむヨーグルト とりにく ハム	キャベツ きゅうり にんじん レモン	ソフトフランスパン でんぷん こむぎこ あぶら コーン さとう	578	25.1	32.5	2.2	ねんせい 6年生 バイキング きゅうしよく 給食
3 金	いなりちらし ぎゅうにゅう さかなのこうみやき すましじる	こんぶ あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう さわら みそ のり かつおぶし さばぶし	にんじん しいたけ さやいんげん しょうが にんにく ねぎ だいこん こまつな	こめ おおむぎ さとう こま あぶら ぶ	654	31.2	31.0	2.9	ひなまつり
6 月	ビビンバ ぎゅうにゅう とうふチゲ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうふ	もやし こまつな にんじん ねぎ にんにく はくさい えのきたけ	こめ おおむぎ あぶら こま さとう	550	25.8	26.2	1.7	
7 火	ミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう わかめサラダ	ぶたにく とりにく ひよこめチーズ ぎゅうにゅう わかめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト とうもろこし きゅうり キャベツ	スパゲティ あぶら バター こむぎこ さとう こま	526	23.4	34.0	2.0	
8 水	こまつなぶたにくどん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ	にんにく しょうが たまねぎ こまつな にんじん しいたけ はくさい ねぎ	こめ おおむぎ こんにやく さとう あぶら	524	23.9	27.5	2.6	
9 木	ココアあげパン Milk (ぎゅうにゅう) はるやさいのクリームスープ こふきいも	milk chicken	onion carrot キャベツ チンゲンサイ パセリ	コッパン あぶら さとう こむぎこ バター potato	613	23.2	40.5	2.4	えいご ひ 英語の日
10 金	なのはなごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに きせつのかんきつるい	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	なばな ねぎ にんじん しめじ はくさい かんきつるい	こめ おおむぎ あぶら さとう こま こんにやく	596	27.3	25.7	2.2	
13 月	ごはん ぎゅうにゅう チキンチキンごぼう わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	しょうが ごぼう えだまめ たまねぎ にんじん しいたけ	こめ おおむぎ こむぎこ でんぷん じゃがいも あぶら さとう	642	21.1	36.2	2.2	
14 火	かきたまうどん ぎゅうにゅう おからとにんじんのケーキ	とりにく かつおぶし さばぶし たまご ぎゅうにゅう おから	ねぎ こまつな しいたけ にんじん	うどん さとう でんぷん あぶら	556	23.5	33.0	1.7	
15 水	キムタクごはん ぎゅうにゅう チャプチェ りんごヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう りんごヨーグルト	はくさい たくあん たまねぎ にんじん もやしにら しいたけ	こめ おおむぎ あぶら さとう はるさめ こま	598	26.0	23.0	2.7	
16 木	くろパン ぎゅうにゅう ミートローフ やさいとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめ たまご ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	くろパン パンこ じゃがいも	601	28.0	38.0	2.6	

17	金	チキンカレーライス ジョアストロベリー ひじきとまめのサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ジョアストロベリー ひじき ハム ひよこめ	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく キャベツ レモン	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう パター こむぎこ	657	22.0	23.8	2.6	
----	---	--------------------------------------	--	--	---	-----	------	------	-----	--

※ 材料等の都合により献立を変更することがあります。

(おしらせ)

2日(木) 卒業バイキング給食

6年生は、卒業する前にお祝いとしてバイキング給食を行います。思い出に残る楽しい給食にしましょう。

3日(金) ひなまつり

ひなまつりは「桃の節句」ともいわれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形や桃の花をかざり、ひしもちやひなあられ、はまぐりの吸い物などをいただき、お祝いします。給食では、ちらし寿司とすまし汁でお祝いします。



給食費集金日 3月1日(水)

金額は、**2,500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。



春のキャベツはやわらかい!

季節によって食感が違う!

今では1年中お店に並ぶキャベツですが、春のキャベツは巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。みずみずしく、生でもおいしくいただけます。



アブラナ科の植物に

共通するがん予防効果!

キャベツなどアブラナ科の野菜には、がん予防に効果がある植物栄養素が多く含まれています。

ビタミンC、葉酸、ビタミンKが豊富!

ビタミンCをはじめ、健康な発育や貧血予防にはたらく葉酸、血液や骨の健康に欠かせないビタミンKを豊富に含みます。

胃腸のはたらきを整える成分も!

キャベツには潰瘍を防ぐビタミン様物質が多く、胃腸薬の原料の1つにもなっています。

**「主食・主菜・副菜・汁物」を
そろえて食べよう!**

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。

副菜となるおもな料理



主菜となるおもな食べ物



主食となる食べ物

