





2月 給食だより

令和5年

湯河原町立東台福浦小学校

実施日		献立名	主な材料とその働き			栄養量				備考
日	曜		ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	からだちょうし 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 (きいろのたべもの)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1	水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのゆうあんやき ごじる	ぎゅうにゅう さわら だいすとうにゅう みそかつおぶし さばぶし	ゆず にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな はくさい	こめ おおむぎ さといも	583	30.5	25.2	2.2	
2	木	ピザドック ぎゅうにゅう ふゆやさいのミルクスープ きせつのかんきつるい	ウインナー チーズ ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム にんじん はくさい だいこん フロッコリー かんきつるい	コッペパン あぶら さとう バター	648	28.8	38.8	2.8	
3	金	やさいたっぷりスタミナどん ぎゅうにゅう じゃことさつまいものカリカリあえ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう いりこ だいす	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん にら にんにく	こめ おおむぎ あぶら さとう さつまいも でんぶん ごま	644	25.5	31.9	1.8	せつぶん 節分
6	月	 おべんとうのひ								
7	火	ごまタンタンラーメン ぎゅうにゅう チチミ いちごヨーグルト	とりにく ひよこまめ とうにゅう みそ ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく たまご いちごヨーグルト	こまつな にんじん ねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし にら	チャンポンめん さとう ごま あぶら こむぎこ こめこ	633	26.4	30.1	2.7	
8	水	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに おことじる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こうやどうふ あずき かつおぶし さばぶし みそ	にんじん ごぼう れんこん たけのこ しいたけ だいこん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら こんにゃく さとう さといも	617	26.1	25.4	2.8	ことようか 事八日
9	木	Rice (ごはん) Milk (ぎゅうにゅう) チキンアドボ とりにくのフォー	milk とりにく うずらのたまご	たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし はねぎ	rice おおむぎ じゃがいも さとう フォー	709	30.8	32.8	2.9	えいご 英語の日
10	金	くろパン ぎゅうにゅう さといものコロッケ ゆできゃべつ はくさいとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	たまねぎ キャベツ はくさい にんじん	くろパン さといも こむぎこ パンこ あぶら さとう	636	24.4	38.5	2.4	
13	月	トリニータどん ぎゅうにゅう トックスープ	とりにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にら にんじん こまつな はくさい もやし しいたけ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん トック	650	29.1	30.0	2.1	
14	火	カレークリームパンネ ぎゅうにゅう マーブルケーキ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム たまご	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム	マカロニ あぶら こむぎこ バター さとう	724	22.7	39.3	1.7	バレンタイン デー
15	水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのスタミナあげ ふゆやさいみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ かつおぶし さばぶし	にんにく ねぎ だいこん にんじん はくさい こまつな	こめ おおむぎ こむぎこ あぶら さとう ごま	666	28.4	39.3	1.9	
16	木	ロールパン ぎゅうにゅう スパイシーチキン ABCスープ きせつのかんきつるい	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし かんきつるい	ロールパン さとう マカロニ	610	27.2	26.8	2.7	

17	金	チキンライス ぎゅうにゅう ぐだくさんとうにゅうスープ ゆがわらみかんゼリー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ マッシュルーム キャベツ みかん	こめ おおむぎ あぶら バター ジャがいも さとう	692	23.2	24.5	2.2	
20	月	かながわなめし ぎゅうにゅう にくじゃが かぶのみそしる	かつおぶし みそ ぎゅうにゅう ぶたにく こうやとうふ とうふ あぶらあげ さばぶし	こまつな たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん かぶ えのきたけ ねぎ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	676	31.1	28.9	2.7	
21	火	にくうどん ぎゅうにゅう おにまんじゅう	ぶたにく かまぼこ かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ねぎ こまつな しいたけ	うどん あぶら さとう さつまいも こむぎこ	498	19.9	26.6	1.7	
22	水	ピラフ ぎゅうにゅう クラムチャウダー きせつのかんきつるい	ウインナー ぎゅうにゅう ベーコン あさり	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ ほうれんそう かんきつるい	こめ おおむぎ あぶら バター ジャがいも こむぎこ	655	24.4	32.3	2.8	
24	金	ハニーレモントースト ぎゅうにゅう チリコンカン むげんキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	レモン たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト グリーンピース キャベツ	しょくパン バター はちみつ さとう あぶら	587	26.9	37.4	2.1	
27	月	カレーライス ぎゅうにゅう チキンのかんきつサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	628	22.9	31.1	1.9	
28	火	みそコーンラーメン ぎゅうにゅう じゃがまる	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう チーズ	ねぎ とうもろこし もやし にんじん こまつな	チャンポンめん あぶら ジャがいも でんぷん	521	19.4	33.5	2.1	

※ 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)

3日(金) 節分

「立春」の前日を「節分」といい、節分の日には「豆まき」をする風習があります。豆まきには、大豆を使うことが多く、炒ったものを使います。「おには外、福は内」と言いながら、豆をまきます。これは、悪いことをもたらすとされる「おに」を追い払い、幸せの「福」をよびこむためです。家族の健康や幸せへの願いがこめられています。給食では、「じゃことさつまいものカリカリあえ」に大豆が入っています。

6日(月) おべんとうの日

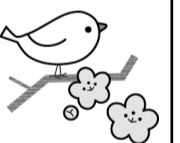
今年度、2回目の「おべんとうの日」です。湯河原町では、「おべんとうの日」を年2回実施することになっています。児童と保護者が一緒にお弁当作りに取り組むことにより、食生活へ興味・関心を持ち、「食」を大切にできる心が養われる機会となればと考えて実施するものです。1回目よりステップアップできるといいと思います。ご理解とご協力をお願いいたします。

8日(水) 事八日

2月8日と12月8日を「事八日」といい、事を始めたり納めたりする大事な日とされてきました。「事八日」には、「お事汁」というみそ汁を食べて無病息災を願う習わしがあります。「お事汁」は、里芋、大根、にんじん、ごぼう、こんにやく、あずきなどを入れて作られてきました。あずきが魔除けになるとされ、貝だくさんで栄養豊富なうえ、寒い季節に体の芯から温まるため、心と体に効くと考えられたのです。

2月は、給食費の集金がありません。

3月の集金日は、
3月1日(水)です。
よろしくお願いいたします。



昇降口の前に、たくさんの種類の柑橘類をならべて、紹介しています。これらの柑橘類は、すべて湯河原町でとれたもので、地域の農家さんにご協力をいただき、たくさんの種類が集まりました。

給食でも、湯河原産の「季節の柑橘類」を味わう予定です。何が入るかは、当日のおたのしみですので、ご家庭でぜひ話題にしてください。

また、料理のなかにも「柑橘類の果汁」がかくれんぼしているの、味わってほしいと思います。

