

19	木	くろツイストパン	牛乳	ポークンターりんごソース キャラットソテー	くろパン さとう じゃがいも あぶらごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	しょうが りんご レモン にんじん たまねぎ こまつな コーン エリンギ	623	26.4	22.2	2.2
20	金	チャーハン	牛乳	トック ゆがわらみかん	こめ おおむぎ あぶらトック	やきぶた たまご ぎゅうにゅう とり	たまねぎ にんじん ピーマン チンゲンサイ ほうれんそう しいたけ ねぶかねぎ みかん	574	23	16.8	1.8
24	火	むぎごはん	牛乳	ぶたにくと はるさめのいためもの わかめのみそしる	こめ おおむぎ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ わかめ だいこん ねぶかねぎ こまつな	547	20.6	11.6	1.9
25	水	ながさき ちゃんぽん	牛乳	あげシューマイ ゆがわらみかん	デミラーメン あぶら	こうやどうふ いか ぶたにく なると ぎゅうにゅう しゅうまい	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな しょうが みかん	639	31.4	23.4	2.4
26	木	コッペパン	牛乳	ふゆやさいのグラタン もやしのスープ りんごジャム	コッペパン こめこまカロニ こめこバター あぶら りんごジャム	ぎゅうにゅう こうやどうふ ウインナー はなまめ チーズ だいず	たまねぎ かぼちゃ こまつな ブロッコ リー かぶ にんじん もやし にんにく	657	25.6	22.4	2.5
27	金	むぎごはん	牛乳	ハンバーグのしょうゆに あつあげのみそしる	こめ おおむぎ さとう	ぎゅうにゅう ハンバーグ なまあげ みそ	にんじん たまねぎ パセリ だいこん こまつな しめじ ねぶかねぎ	600	23.5	19.2	2.3
30	月	いりこなめし	牛乳	にくみそおでん もやしのカレーサラダ	こめ おおむぎ さといも さとう あぶら	いりこ ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かつおぶし みそ ハム	しょうが こんぶ にんじん だいこん もやし ほうれんそう きゅうり	577	23.7	15.4	2.2

きゅうしょくだより



10月のかながわ産品給食

給食室近くに、掲示しました。ご来校の際にご覧ください。また、吉浜小学校ブログでも、毎日の給食紹介を更新しています。

朝食チェックシートの振り返りから

ほんの一部ですが、紹介いたします。それぞれ、朝ごはんに対する思いが表れています。これからも、元気もとの朝ごはんをしっかりと食べて登校できるよう、引き続き早寝早起き朝ごはんの声かけをお願いいたします。

いつも3色食べて、びっくりしました。	赤・黄・緑の食べ物を一っぱい食べられてうれしい。
朝から野菜をたべるのが、大変でした。	お皿洗いを毎日した。これからも毎日朝ごはんを食べて、元気に登校したい。
とうさん、おいしいです。	緑の野菜を食べれるようになりたい。おかずをもっと食べたほうがいいかなと思った。
朝ごはんを毎日食べると、勉強が進む。	
すべての色をとるために、工夫しました。	朝ごはんを食べなかったら、元気がなくてぐで～としてました。朝ごはんを食べた時は、元気でした。朝ごはんは、大事なんだなと思いました。
朝ごはんは、毎日食べることで効果が出てくると思いました。	朝ごはんをきちんと食べないと、運動が低下したり集中力が無くなったりすると家庭科で習ったので、毎日きちんと食べたいです。

きゅうしょくこんだてひょう 11月



湯河原町立吉浜小学校

今月のきゅうしょくもくひょう			かんしゃのきもちでしょくじしよう								
日	曜日	主食	飲み物	おかず	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
					熱や力になる (黄)	血や肉になる (赤)	体の調子を整える (緑)				
2	月	かきあげどんぶり	牛乳	きやべつのみそしる	こめ おおむぎ さつまいも でんぶん こむぎこ あぶら さとう	たまご ちくわ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ はねぎ こまつな	612	18	17.5	2.2
4	水	パンネの トマトソース	牛乳	ベーコンとはくさいの スープ	パンネ あぶら じゃがいも	ぶたにく ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく たまねぎ トマト マッシュレ はくさい ほうれんそう コーン パセリ	571	24.1	22.1	2.2
5	木	まるコッペパン	牛乳	マーマレードチキン クリームシチュー 揚げがわらみかん	コッペパン マーマレード じゃがいも こめこ パター	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー チーズ	たまねぎ こまつな しめじ にんじん みかん	678	33.4	27.7	2.4
6	金	あきの かおりごはん	牛乳	けんちんじる プルーンヨーグルト	こめ おおむぎ さつまいも あぶら さといも こんにやく	とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ プルーンヨーグルト	にんじん たまぎたけ ほうれんそう だいこん ごぼう ねぶかかねぎ しいたけ	575	20.3	15.6	1.1
9	月	むぎごはん	牛乳	チキンごぼうあげ はるさめスープ	こめ おおむぎ でんぶん あぶら じゃがいも さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく	ごぼう えだまめ たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ しめじ パセリ こまつな	680	21.7	25.4	1
10	火	むぎごはん	牛乳	とりにくののらソースがけ とんじる	こめ おおむぎ あぶら さとう さといも こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが にら ごぼう にんじん だいこん ねぶかかねぎ こまつな	633	29.6	20.8	1.7
11	水	きつねうどん	牛乳	やさいチップス ヨーグルト	うどん さとう さつまいも あぶら	とりにく かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう ヨーグルト	しいたけ こまつな ねぶかかねぎ れんこん かぼちゃ ごぼう	626	25.5	19.7	1.4
12	木	クロックムッシュ	牛乳	ミネストローネ ほしがたポテト	しょくパン こむぎこ パター こめ マカロニ あぶら ハッシュドポテト	ぎゅうにゅう クリーム ハム チーズ ベーコン いんげんまめ	パセリ キャベツ たまねぎ こまつな セロリ にんじん にんにく トマト	571	23.8	27.7	2.1
13	金	むぎごはん	牛乳	ちくぜんに ごまあえ	こめ おおむぎ さといも こんにやく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ かつおぶし	にんじん れんこん ごぼう しいたけ さや いんげん こまつな もやし	582	25.1	17	1.2
16	月	チキンカレー	牛乳	とうがんのコンソメスープ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう ひよこまめ ベーコン	たまねぎ にんじん りんご とうがん こまつな コーン パセリ	640	20.5	18.6	2.2
17	火	さばの かばやきどんぶり	牛乳	もずくのみそしる ちゅうかのりあえ	こめ おおむぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま	さば ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ かつおぶし	しょうが もずく にんじん はねぎ たまねぎ もやし ほうれんそう のり	647	24.8	23.9	2.1
18	水	やさいラーメン	アソビミルク	ピカロネス	デミラーメン あぶら さつまいも こむぎこ さとう	とりにく アソビミルク	にんじん たまねぎ コーン もやし にら はくさい かぼちゃ みかん	577	24.3	10.3	1.3