

12月 きゅうしょくこんだてひょう



湯河原町立吉浜小学校

今月の給食目標				ふゆのしょくじについてかんがえよう							
日	曜日	主食	飲み物	おかず	おもしろいひん			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	水	わふうスパゲティ	牛乳	ベーコンとはくさいのスープ ハッシュドポテト	スパゲティ パター ハッシュドポテト あぶら	ぶたにく ベーコン ハム ぎゅうにゅう	にんにくたまねぎ しいたけ はくさい ほうれんそう コーン パセリ	592	20.9	26.9	2.4
3	木	ロールパン	牛乳	とりにくのクラッカーあげ こめこマカロニスープ	ロールパン こむぎこ クラッカー あぶら こめこマカロニ	ぎゅうにゅう とりにくたまご ベーコン	たまねぎ こまつな にんじん コーン パセリ	664	27.1	27.3	2.2
4	金	かきあげどんぶり	牛乳	にらとたまごのみそしる ゆがわらみかん	こめ おおむぎ さつまいも こむぎこ あぶら さとう	たまご ひじき いか ちくわ ぎゅうにゅう けずりぶし みそ こうやどうふ	たまねぎ にんじん ごぼう にら みかん	680	25.5	20.4	2.2
7	月	むぎごはん	牛乳	さわらのちゃんちゃんやき せんべいじる	こめ おおむぎ バター さとう なんぶせんべい	ぎゅうにゅう さわら みそとりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン コーン はくさい ごぼう しめじ しいたけ こまつな ねぶかねぎ こんぶ	599	26.8	17.1	1.8
8	火	むぎごはん	牛乳	とりにくのクリームに オニオンスープ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく はなまめ ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな しめじ ほうれんそう にんにく パセリ	589	20.2	18.2	1.4
9	水	けんちんうどん	牛乳	こざかなとだいたいの かりかりあげ ゆがわらみかん	うどん さといも こんにやく あぶら でんぶん さとう ごま	とりにくちくわ かつおぶし ぎゅうにゅう しらすほし だいたいの	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ みかん	568	25.2	19.3	1.9
10	木	コッパン	牛乳	フェイジョアータ だいこんサラダ	コッパン じゃがいも パター さとう ごま	ぎゅうにゅう いんげんまめ あずき ぶたにく ウインナー かまぼこ	たまねぎ にんにく にんじん だいこん こまつな	580	27.6	20.3	2
11	金	マーボーどん	牛乳	ちゅうかスープ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん	ぶたにくとうふ ひよこまめ ぎゅうにゅう たまご	にんじん たけのこ しょうが ねぶかねぎ しいたけ キャベツ チンゲンサイ	573	25.2	17.2	2.1
14	月	ふゆやさいかレー	牛乳	わかめスープ	こめ おおむぎ さといも あぶら ごま	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ だいこん りんご わかめ こまつな ねぶかねぎ キャベツ	591	18.7	15.6	1.6
15	火	チキンピラフ	牛乳	スティックだいこんフライ コンソメスープ	こめ おおむぎ こむぎこ パター こめこ あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ エリンギ だいこん あおのり にんにく こまつな	579	15.9	14.7	1.1
16	水	みそラーメン	アソ ミルク	ちくわのいそべあげ	デミラーメン ごま あぶら こむぎこ	ひよこまめ ぶたにくになると かつおぶし みそ アソミルク ちくわ たまご	にんにくしょうが にんじん キャベツ にら もやし ねぶかねぎ ほうれんそう	599	31.7	11.5	2.5
17	木	あげパン	牛乳	ポトフ かいそうサラダ	コッパン あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにくまぐろ かいそう	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり	569	24.3	22.9	2
18	金	キムタクごはん	牛乳	にくだんごスープ ゆがわらみかん	こめ おおむぎ あぶら ごま はるさめ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ひよこまめ ひじき	はくさい たくあん キャベツ もやし たまねぎ にんじん しょうが こまつな しいたけ みかん	588	24.9	15.9	1.7
21	月	かながわなめし	牛乳	かますのフライ とうじスープ	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう かます たまご とりにくちくわ かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう ゆず	617	25.8	21.2	1.3

22	火	ピビンバ	牛乳	ちゅうかコーンスープ	こめ おおむぎ さとう あぶら	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく たまご	もやし こまつな にんじん パセリ コーン しょうが にんにく はねぎ	646	28	19.3	2.5
23	水	しろパン	牛乳	カボチャシチュー いろどりサラダ いちごゼリー	しろパン こむぎこ バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく はなまめ	かぼちゃ にんじん たまねぎ きゅうり だいこん えだまめ コーン いちごゼリー	620	22.1	21.7	2

12月給食だより



湯河原町おべんとうの日 (2回目)

12月1日(火) 湯河原町お弁当の日があります。詳細は、学校からのおたよりをご覧ください。

11月の食育の様子 (1年・3年)

- ・1年生のみなさんと赤・黄・緑の栄養について、楽しく学習しました。バランスよく食べるための、きっかけになってほしいと思っています。保護者の皆様、ワークシートへのご協力ありがとうございました。
- ・3年生では、おやつを食べ方について、いっしょに考えました。楽しいおやつを、いろいろなことに気をつけながら、過ごしていることをみんなで共有することができました。