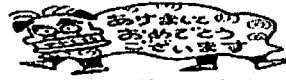


1月 きゅうしょくこんだてひょう



湯河原町立吉浜小学校

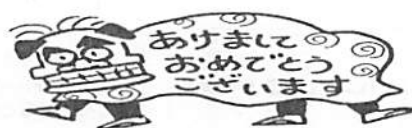
今月の給食目標				すききらいしないでたべよう							
日	曜日	主食	飲み物	おかず	おもしろいひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
					熱や力になる (黄)	血や肉になる (赤)	体の調子を整える (緑)				
12	火	ごもごはん	牛乳	だいこんとしめじのみそしる きんめのやきづけ	こめ おおむぎ こんにやく さとう	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう こうやどうふ けずりぶし みそ きんめだい	にんじん ごぼう しいたけ しめじ はねぎ だいこん こんぶ	577	27.4	19	2.2
13	水	マーボーめん	牛乳	☆フルーツしらたま	デミラーメン さとう あぶら でんぷん しらたまこ	ぶたにくとうふ ぎゅうにゅう	ねぶかねぎ にんじん たら たけのこしょうが にんにく ジュース もも パインアップル	709	27.8	17	1.3
14	木	☆ハニーレモントースト	牛乳	ポークビーンズ こまつなともやしのナムル	しよくパン さとう バター はちみつ こめこまカロニ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく べーコン だいず	レモン たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマトピューレ こまつな もやし にんにく	603	27.2	21	2.2
15	金	さくらめし	牛乳	にくみそおでん おしるこ	こめ おおむぎ さといも さとう あぶら もち	ぎゅうにゅう ぶたにくちくわ さつまあげ かつおぶし みそ あずき	しょうが こんぶ にんじん だいこん	678	24.7	12	2
18	月	かながわなめし	牛乳	ぶただいこん とりにくとはくさいのスープ ゆがわらみかん	こめ おおむぎ でんぷん さとう こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにくとりにく	だいこん にんじん はくさい こまつな しいたけ みかん	626	24.7	20	1.8
19	火	チャーハン	牛乳	やきぎょうざ ちゅうかコーンスープ	こめ おおむぎ あぶら	やきぶた たまご ぎゅうにゅう ぎょうざ とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ こまつな コーン しょうが にんにく はねぎ	634	27.2	21	2.5
20	水	ナポリタンスパゲッティ	牛乳	☆かぼちゃのポタージュ ☆タンドリーチキン	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト かぼちゃ こまつな	695	33.7	29	2.4
21	木	☆ココアあげパン	牛乳	☆ビーフシチュー ブロッコリーの ツナマスタードやき	コッパン あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく まぐろ	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ソニオン トマトピューレ ブロッコリー	596	23.8	28	1.9
22	金	むぎごはん	牛乳	あつあげのちゅうかに あげごぼうのごまあえ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん こま	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご なまあげ	にんじん はくさい しょうが しいたけ ごぼう	664	25.3	24	1.5
25	月	みそかつどんぶり	牛乳	おふのすましじる	こめ おおむぎ こむぎこパンこ あぶら さとう ふ	ぶたにく たまご みそ ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな えのきたけ ねぶかねぎ にんじん こんぶ	669	23.5	22	2
26	火	☆チキンカレー	牛乳	☆フレンチコーンサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら こめこ さとう	とりにく ぎゅうにゅう ひよこまめ	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン	616	19	16	1.1

リクエストきゅうしょくのメニュー

1位から10位までのメニューには、☆のしるしがついています。

27	水	サンマーマン	アシド ミルク	ぶたにくとさつまいもの かりんあげ	ホットラーメン あぶらでんぶん こむぎこ さつまいも さとうごま	とりにく アシドミルク ぶたにく	こまつなたまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぶかねぎ たけのこしょうが	625	28.5	11	1.9
28	木	しろパン	牛乳	☆クリスマスチキン コンソメスープ	しろパン こむぎこ パンこ あぶら クラッカー ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにくたまご	にんにくこまつな キャベツにんじん	644	25.5	26	2.3
29	金	むぎごはん	牛乳	☆とりにくのてりやき けんちんじる ぼんかん	こめ おおむぎ あぶらさといも こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ しいたけ ぼんかん	585	24.8	19	1.4

1月給食だより



給食週間

1月25日から29日は、学校給食週間です。給食週間中は、かながわ産品給食を行います。また、健康委員会がリクエスト給食や手洗いチェックの結果を放送します。

リクエスト給食

12月に、健康委員会の取り組みとして、リクエストしたい給食を募集しました。全校のみなさんに、掲示してある写真の中でリクエストしたいものに、主食、主菜、副菜ごと色を変えて、シールをはってもらいました。一人3色1枚ずつはりました。詳しい結果は、給食週間中に健康委員会の児童が、放送でお知らせします。リクエストの1位から10位は、1月の献立に入っています。**太字に☆の印をつけて**あります。順位は、お子様といっしょに予想してみてください。

給食費の集金 1月14日(木)

1月から3月まで、給食費を集金いたします。金額は、各月**4,200円**です。今年度の集金ご担当のかたも、初めての集金係となります。確認作業の簡略化のため、できるだけ1000円札4枚と100円硬貨2枚で、お釣りのないようにご協力をお願いいたします。集金袋は、前々日の12日(火)に、配付をいたします。

12月1日 第2回「おべんとうの日」

チャレンジカードへのコメントありがとうございました。お忙しい朝の時間に、取り組んでいただき感謝いたします。それぞれお弁当作りには、たくさんのドラマがあり、児童の振り返りや保護者の皆様のコメントを読みつつ、目頭が熱くなりました。当日のお弁当写真は、少しですが、ランチルーム前に掲示しています。

