

# 2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				えいようバランスについてかんがえよう							
日	曜日	主食	飲み物	おかず	おもなしよくひん			エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
					熱や力になる(黄)	血や肉になる(赤)	体の調子を整える(緑)	kcal	g	g	g
1	月	やきとりどん	牛乳	とうふとなめこのみそしる ちゅうかのりあえ ぶどうゼリー	こめ おおむぎ さとう あぶら みずあめ ごま	とりにく たまご ぎゅうにゅう とうふ みそ かつおぶし	こまつな なめこ はねぎ にんじん だいこん もやし ほうれんそう のり きよほうゼリー	689	30.7	23	2.2
2	火	むぎごはん	牛乳	はつぼうさい ミニはるまき ふくまめ	こめ おおむぎ あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにくいか うずらたまご ミニはるまき だいず	はくさい たまねぎ にんじん しょうが たけのこ しいたけ	674	25.4	27	2.1
3	水	スパゲティクリーム ソース	牛乳	アップルケーキ	スパゲティ あぶら こむぎこ さとう ホットケーキミックス	まぐろ ベーコン ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじりんご	607	22	19	1.1
4	木	ピザパン	牛乳	ポトフ いろどりサラダ	コッペパン じゃがいも さとう あぶら	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん キャベツ きゅうり えだまめ コーン	592	29.4	21	2.4
5	金	わかめごはん	牛乳	チキンカツ やさいたつぶりスープ	こめ おおむぎ こむぎパンこ じゃがいも バター	わかめ ぎゅうにゅう とりにく たまご いんげんまめ ウインナー	たまねぎ かぼちゃ セロリ キャベツ ねぶかねぎ にんじん トマト	680	26.7	23	2.1
8	月	さけとあおなのごはん	牛乳	こうやどうふのもの わかめのみそしる	こめ おおむぎ ごま こんにやく あぶら さとう	さけ みそ ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにくちくわ かつおぶし	こまつな ごぼう にんじん たけのこ しいたけ わかめ だいこん ねぶかねぎ	569	26	16	2.2
9	火	さんしょくどん	牛乳	おことしる かまぼこサラダ ぼんかん	こめ おおむぎ さとう あぶら ごま さとも こんにやく	たまご とりにく ぎゅうにゅう あずき かつおぶし みそ かまぼこ	しょうが こまつな だいこん にんじん ごぼう はねぎ キャベツ きゅうり ぼんかん	665	28.4	19	2.1
10	水	ながさきちゃんぽん	牛乳	こうやどうふのかわりあげ	ホットラーメン さとう でんぷん あぶら	いか ぶたにく なると ぎゅうにゅう こうやどうふ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな しょうが	611	29.9	19	2.1
12	金	チキンピラフ	アソッド ミルク	こめこマカロニスープ ハッシュドポテト	こめ おおむぎ バター こめこマカロニ あぶら ハッシュドポテト	とりにく アソッド ベーコン	にんじん たまねぎ エリンギ こまつな コーン パセリ	600	19.3	17	2.2
15	月	ポークカレー	牛乳	フレンチコーンサラダ ふくじんづけ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン ふくじんづけ	589	21.8	14	1.9
16	火	むぎごはん	牛乳	さごしのちゃんちゃんやき すいとん	こめ おおむぎ バター さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう さごし 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 だいこん ごぼう ねぶかねぎ ほうれんそう しいたけ	609	29.8	17	1.7
17	水	スパゲティ ミートソース	牛乳	ベーコンとはくさいのスープ くだもの	スパゲティ あぶら こむぎこ バター	ぶたにく とりにく いんげんまめ チーズ ひよこまめ ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく セロリ エリンギ トマト グリーンピース はくさい コーン ほうれんそう パセリ オレンジ	637	26.2	24	2.2
18	木	くろパン	牛乳	さばのカレー たつたあげ トマトシチュー きゃべつのカレードレッシング	くろパン こめこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ごま さば とりにく うずら たまご ひよこまめ	しょうが トマト にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	646	32.1	25	1.9

19	金	むぎごはん	牛乳	れんこんつくね だいこんのそぼろじる	こめ おおむぎ でんぶん あぶらさとう こんにやくふ	ぎゅうにゅう ぶたにく おからパウダー たまごとりにく とうふ	れんこん たまねぎ しょうが だいこん にんじん こまつな	595	24.8	20	1.3
22	月	ハヤシライス	牛乳	もやしのスープ	こめ おおむぎ こむぎこ パター あぶら	ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ ソニオン にんじん しめじ もやし ほうれんそう	615	18.9	20	2.4
24	水	「うどんドンドコ」の カレーうどん	牛乳	「ぐりとぐら」のカステラ	うどん さとう こめこ はちみつ あぶら	とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ こまつな しいたけ	549	18.5	15	2.5
25	木	しろパン	牛乳	チリ・コン・カン イタリアンサラダ しょうなんゴールドジャム	しろパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ひよこまめ ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト キャベツ きゅうり こまつな コーン しょうなんゴールドジャム	616	26.8	22	2.3

※2月26日は、お弁当持参の日です。給食はありません。

## 2月 給食だより

### 1月25日～29日まで学校給食週間でした

学校給食週間では、健康委員会から手洗いチェックの報告、リクエスト給食、かながわ県産メニューの紹介を行いました。

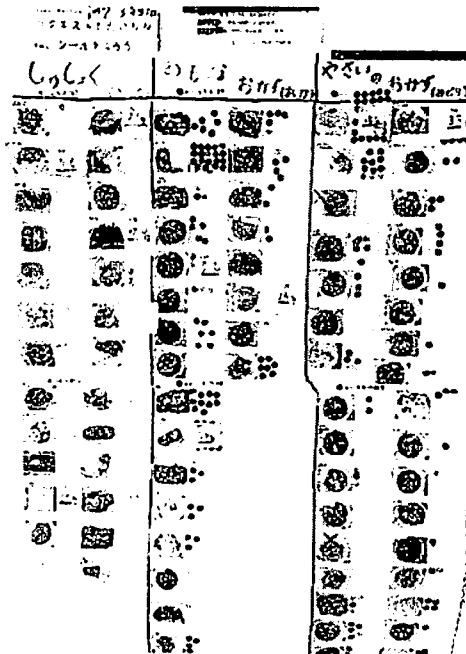
かながわさんびん  
きょうしゅくデー

むぎごはん  
かながわ県産のお米です  
牛乳 神奈川県産の牛乳  
しょうなんゴールドジャム  
かながわ県産のしょうなんゴールドジャム

「ぐりとぐら」のカステラ  
かながわのしょうなんゴールドジャム  
かながわ県産のしょうなんゴールドジャム

1月のリクエスト給食メニュー  
かながわ県産のしょうなんゴールドジャム

「まんかん」  
かながわ県産のまんかんです



- 1月の給食にいいです!
- 1位. フルーツ白玉
  - 2位. 鶏肉の照焼き
  - 3位. 豆腐揚げ
  - 4位. チキンカレー
  - 5位. ピーフシュー
  - 6位. タンドリーチキン
  - 7位. ハニートースト
  - 7位. フレンチトースト
  - 9位. クリスピーチキンサンド
  - 10位. ナポリピザ

健康委員会では、給食週間中だけではなく、毎日の献立放送を前もって録音して、給食時間中に放送しています。11月には、手洗いチェックカードを全校で取り組みました。12月は、リクエスト給食の募集をするために、掲示物を作成し、その後シールの集計や掲示のまとめをして、給食週間中に放送で発表しました。

### 図書委員会 本の中のメニュー・リクエスト

図書委員会が募集したメニューを2月の給食に入れました。1位は「ぐりとぐら」のカステラ、2位は「うどんドンドコ」のカレーうどんです。2月24日に登場します。カステラは、アレルギーフリーで作る予定です。

### 2月16日 かながわ県産の「小麦粉」を使用します

16日のメニューの「すいとん」に、かながわ県産の「さとのそら」という、中力粉を使用します。神奈川県では小麦粉を生産している地域があります。生産量は少ないですが、「すいとん」の材料として、使用することにしました。県内の学校給食で少量ずつ分けての使用となります。貴重な県産の小麦粉を味わいたいと思います。

### 2月集金について

2月の給食費の集金日は、2月4日(木)です。金額は、4,200円です。1月の集金日には、お釣りのないようご協力いただき、ありがとうございました。2月も1月同様、ご協力をお願いいたします。