

給食だより 11月



湯河原町立湯河原小学校

今月の給食目標				かんしゃのきもちをもってたべよう							
日	曜日	主食	飲み物	おかず	おもなしょくひん			エネルギー	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
2	月	ロールパン	牛乳	クリームシチュー ほうれんそうサラダ ももゼリー	ロールパン バター じゃがいも こむぎこ マーガリン さとう あぶら ももゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー ハム とりにく	たまねぎ コーン グリーンピース にんじん きゅうり ほうれんそう	696	29.7	27.4	2.5
4	水	むぎごはん	牛乳	しいらのもみじやき いもに みかん	こめ おおむぎ マヨネーズ さといも さとう	ぎゅうにゅう しいら なまあげ	にんじん だいこん こんにやく こまつな みかん	611	25.2	17.9	1.6
5	木	げんまいパン	牛乳	ビーフンスープ スパイシーポテトビーンズ	げんまいパン ビーフン ごま かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく むしだいず	こまつな にんじん きくらげ えのきたけ	665	25.6	28	2.7
6	金	あきやさい カレーライス	牛乳	げんきサラダ	こめ おおむぎ さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ハム しおこんぶ とりにく かつおぶし	たまねぎ にんじん れんこん しめじ りんごソース キャベツ きゅうり コーン	692	22.8	21.8	2.9
9	月	ソフトフランス パン	牛乳	とりにくのきのこソース abcコンソメスープ いちごクレープ	ソフトフランスパン マカロニ じゃがいも クレープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんじん パセリ	655	26.6	26.1	2.8
10	火	かてめし	牛乳	だいずとこぎかなのあげに とうふとわかめのみそしる	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごま さつまいも	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ わかめ こうやどうふ こんぶ だいず いりこ とうふ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん ねぶかねぎ	636	25.2	21.4	2.5
11	水	むぎごはん	牛乳	さけのちゃんちゃんやき おふのすましじる いもようかん	こめ おおむぎ マーガリン さとう ふ ようかん	ぎゅうにゅう さけ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ねぶかねぎ だいこん しいたけ	572	24.5	11.7	2.1
12	木	ピザパン	牛乳	ひきにくとはくさいのスープ カレーポテト りんごゼリー	コッペパン あぶら じゃがいも りんごゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン はくさい こまつな コーン えのきたけ	649	25.7	23.8	2.7
13	金	むぎごはん	牛乳	マーボーだいこん こまつなともやしのナムル	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ まぐろ	だいこん しいたけ しょうが にんじん ねぶかねぎ もやし こまつな コーン	575	23.1	19.7	1.6
16	月	くろパン	牛乳	とりにくのパーペキューソース ポイルやさい コロコロスープ ヨーグルト	くろパン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ ハム ヨーグルト	しょうが りんごソース はねぎ レモン にんじん キャベツ たまねぎ こまつな	649	29	21.2	2.9
17	火	チャーハン	牛乳	ワンタンスープ マスカットゼリー	こめ おおむぎ あぶら ワンタン マスカットゼリー	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン もやし こまつな しょうが きくらげ	609	23.3	18.1	1.8
18	水	とりなんばん うどん	牛乳	だいがくいも	うどん あぶら でんぷん さとう さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	たまねぎ ねぶかねぎ にんじん しめじ はくさい	623	22.5	23.3	1.4
19	木	コッペパン	牛乳	ポテトのミートグラタン ぐたくさんスープ いちごジャム	コッペパン あぶら じゃがいも いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひよこまめ ベーコン	マッシュルーム ピーマン たまねぎ キャベツ コーン チンゲンサイ にんじん	623	24.9	22.5	2.9
20	金	むぎごはん	牛乳	さわらのやきづけ すましじる みかんゼリー	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう さわら とうふ わかめ	えのきたけ ねぶかねぎ だいこん にんじん みかんジュース みかん	571	24.1	14.2	1.7
24	火	さばのかばやき どんぶり	牛乳	ぐたくさんみそしる とうにゅうプリン	こめ おおむぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ とうにゅうプリン	しょうが だいこん にんじん こまつな ごぼう	727	25.2	26.7	2.1
25	水	しおラーメン	牛乳	やきぎょうざ ブルーベリーゼリー	ちゅうかめん ごま あぶら ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく なると ぎょうざ	たまねぎ にんじん もやし こまつな はねぎ	646	25.3	22.4	2.8

※ 献立や食材は天候や納品の都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

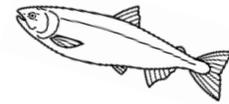




今月の給食目標				かんしゃのきもちをもってたべよう							
日	曜日	主食	飲み物	おかず	おもなしょくひん			エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
					熱や力になる(黄)	血や肉になる(赤)	体の調子を整える(緑)	kcal	g	g	g
26	木	こめこ ロールパン	のむ ヨーグ ルト	チキンのこうそうパンこやき ポイルブロッコリー やさいスープ	こめこロールパン パンこ あぶら	のむヨーグルト とりにく ハム	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ	575	26.4	17.9	2.2
27	金	むぎごはん	牛乳	にくみそおでん えだまめとひじきのサラダ	こめ おおむぎ さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ とりにく ちくわ さつまあげ こんぶ ひじき まぐろ	しょうが こんにやく にんじん だいこん えだまめ もやし	586	24.1	15.9	2.3
30	月	ソフトフランス パン	牛乳	ビーフシチュー レンコンサラダ	ソフトフランスパン じゃがいも あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース れんこん トマト ブロッコリー	717	27.7	31.2	2.9

※ 献立や食材は天候や納品の都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

★11月の給食予定



11日(水) 『鮭の日』・・・ちょうど秋鮭がおいしい時期なことから、鮭の漢字のつくりを、十・一・十・一にわけると11と11に見えることから、『鮭の日』とされています。
「鮭のちゃんちゃん焼き」をお出しします。

★神奈川県産食材を食べよう!

地産地消



10月から12月にかけて、神奈川県産食材を使った献立を増やしています。もう過ぎてしまいましたが、10月27日の給食「磯香和え」に使われた小松菜は、『湯河原町』のふれあい農園において作られたものを使用しました。イージーネットを利用して栽培された低農薬の食材です。また、湯河原町の特産品でもある「みかん」も献立に取り入れています。そのままのみかんはもちろんのこと、11月20日の「みかんゼリー」には、湯河原町の農家さんがみかんをしぼって作ったみかんジュースを使用します。

この他にも、野菜や海藻を中心に神奈川県産食材を使用しています。地場の食材は新鮮で栄養価も高いと言われます。地産地消の推進を図る上で、積極的に使用していきたいと思えます。

~~ 感謝の気持ち ~~



11月23日(月)は、『勤労感謝の日』です。給食を例にとっても、毎日の給食を滞りなく出すことができる陰には、普段見えないところで働いてくださっている方々の姿があります。直接お礼を言う機会はなかなか少ないですが、「挨拶」や「食べ方」で感謝の気持ちを表していきたいですね。

