

給食だより 9月

湯河原町立湯河原小学校

今月の給食目標			あさごはんのたいせつさをしよう								
日	曜日	主食	飲み物	おかず	おまなしよくひん			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	火	むぎごはん	牛乳	すきやきふうにごんにやくのきんぴら れいとうパイン	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ やきどうふ	ねぶかねぎ ごぼう はくさい にんじん えのきたけ パイン しいたけ ごんにやく	577	23.6	14.2	1.8
2	水	あさりとキャベツのペペロンチーノ	牛乳	ごぼうサラダ フルーツポンチ	スパゲッティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン あさり まぐろ	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ ごぼう きゅうり にんじん みかん パイン りんご おうとう	586	21.8	20.3	1.6
3	木	げんまいパン	牛乳	とりにくのしちみあげ ポイルコーン abcトマトスープ	げんまいパン でんぶん あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひよこまめ	ねぶかねぎ コーン しょうが にんじん キャベツ トマト たまねぎ	681	26.5	29.3	2.3
4	金	じゃこえだまめのごはん	牛乳	さわらのさいきょうやき すましじる	こめ おおむぎ さとう	ぎゅうにゅう ひじき しらす さわら みそ わかめ どうふ	えだまめ こまつな えのきたけ にんじん ねぶかねぎ	567	28.7	15.9	2.1
7	月	ナン	牛乳	チリコンカン マリネサラダ ピーチゼリー	ナン あぶら さとう ピーチゼリー	ぎゅうにゅう ひよこまめ だいず とりにく まぐろ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト しめじ キャベツ	567	25.5	21.5	1.7
8	火	さくらめし	牛乳	とりにくとだいずのうまにかまぼこサラダ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいず かまぼこ ひじき	しょうが だいこん ねぶかねぎ もやし ごんにやく にんじん こまつな きゃべつ ごぼう	602	25.5	18.4	2.1
9	水	カレーうどん	牛乳	ジャーマンポテト とうにゅうプリン	うどん さとう でんぶん バター あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな コーン ねぶかねぎ	562	20.3	19.9	1.5
10	木	くろパン	牛乳	チキンピカタ ポイルやさい ぐだくさんスープ	くろパン こむぎこ マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	パセリ キャベツ たまねぎ こまつな にんじん	596	27.3	24.3	2.4
11	金	やさいたっぷりやきにくどん	牛乳	ビーフンスープ	こめ おおむぎ あぶら ごま ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな きくらげ	651	26.2	21.6	2.5
14	月	ロールパン	牛乳	ポークソテーカレーふうみ こふきいも コンソメスープ	ロールパン こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	キャベツ たまねぎ こまつな コーン にんじん	639	26.8	28.9	2.3
15	火	チキンクリームライス	牛乳	ベーコンとキャベツのスープ	こめ おおむぎ あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ コーン もやし	608	22.6	20.7	2.6
16	水	ソースやきそば	牛乳	ひきにくとやさいのスープ アセロラゼリー	ちゅうかめん あぶら じゃがいも アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり ひよこまめ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン こまつな	567	25.5	21.4	1.6
17	木	ソフトフランスパン	牛乳	グラタン やさいスープ	ソフトフランスパン じゃがいも バター スパゲッティ こむぎこ	ぎゅうにゅう ひよこまめ ハム とりにく チーズ クリーム	たまねぎ にんじん こまつな コーン マッシュルーム キャベツ パセリ	651	27.1	22.7	2.6
18	金	むぎごはん	牛乳	さばのごまだれやき かぼちゃのみそしる ヨーグルト	こめ おおむぎ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう さば わかめ みそ ヨーグルト	しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	626	26.4	17.6	2.4
23	水	ハヤシライス	牛乳	イタリアンサラダ	こめ おおむぎ こむぎこ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト きゅうり キャベツ コーン こまつな	645	23.2	21.9	1.3
24	木	ロールパン	牛乳	とりにくのトマトソースやき やさいソテー コンソメスープ	ロールパン あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	にんにく トマト たまねぎ にんじん ピーマン コーン キャベツ こまつな	603	26	27.3	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。



今月の給食目標		あさごはんのたいせつさをしよう									
日	曜日	主食	飲み物	おかず	おもなしょくひん			エネルギー	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
25	金	ゆかりごはん	牛乳	さけのスタミナあげ あつあげのみそしる やさいゼリー	こめ おおむぎ こむぎこ あぶら さとう ごま やさいゼリー	ぎゅうにゅう さけ あつあげ みそ	ゆかり にんにく はねぎ もやし ごぼう にんじん りんごソース	646	27.4	19.5	2.6
28	月	ソフトフランスパン	牛乳	かぼちゃシチュー こまつなサラダ	ソフトフランスパン こむぎこ バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりこ ハム	かぼちゃ にんじん たまねぎ こまつな コーン きゅうり	561	22.5	20	2.5
30	火	みそコーンラーメン	牛乳	チヂミ	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ さとう こめこ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく たまご こうやどうふ	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし コーン にら ねぶかねぎ	635	29.4	22	2.6

※ 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。

★9月の給食予定

29日(火) 『遠足』

全校お弁当です。給食はありません。

★9月は湯河原町全校で、「朝食チェック」を実施します

朝食チェックを7日(月)～11日(金)の5日間で実施します。後日、チェックシートを配付します。

「毎日朝ごはんを食べているかな?」、「バランスよく食べられているかな?」などについてお子さんが学校で記入していきます。朝ごはんをしっかり食べることで、学校の生活リズムや、学習するための脳や体の準備を整えることができます。ご家庭でも、「早寝、早起き、朝ごはん」の声かけをお願いします。



9月1日は、『防災の日』です。ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックすると共に、まだ準備していない場合は、これを機会に準備してみてもはいかがでしょうか。



【非常食の目安量】・・・家族の人数×最低3日分～1週間分



水 500mlと2ℓのように大きさの違うものを揃えておくと便利

副菜 缶詰、乾物、インスタント食品、野菜ジュース、日持ちする野菜など

主食 アルファ米、レトルトご飯、缶詰パン、乾パン、乾めんなど



主菜 肉・魚・豆などの缶詰、レトルト食品、フリーズドライ類、乾物など

その他 日持ちする果物、果物缶、菓子類など