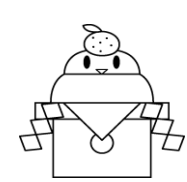


給食だより 1月



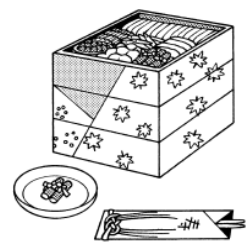
湯河原町立湯河原小学校

今月の給食目標				えいようバランスのよいたべかたをしよう							
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
12	火	ふゆやさいかレーライス	牛乳	コーンサラダ おいおいゼリー	こめ おおむぎ さといも あぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん ブロッコリー もやし カリフラワー コーン りんごソース キャベツ	706	22	22.7	2.7
13	水	さくらめし	牛乳	まつかぜやき しらたまそうに ゆがわらみかん	こめ おおむぎ パンこ さとう しらたまこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ	ねぶかねぎ にんじん しょうが こまつな だいこん しいたけ みかん	683	27.8	20.4	2
14	木	あつで フォカッチャ	牛乳	チリ・コン・カン レンコンサラダ	フォカッチャ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム ひよこまめ とりにく だいち とうにゅう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト れんこん ブロッコリー コーン	643	27.8	27.9	2.5
15	金	ゆかりごはん	牛乳	さけのごまてりやき はくさいのみそしる ぶどうゼリー	こめ おおむぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう さけ なまあげ わかめ みそ	ゆかり にんじん だいこん はくさい ねぶかねぎ	595	26.4	13.7	2.4
18	月	ぶたにくの やながわふう どんぶり	牛乳	ごもくだいち フルーツゼリー	こめ おおむぎ あぶら さとう フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいち とりにく	ごぼう たまねぎ しいたけ にんじん こまつな だいこん こんにゃく	672	28.2	21.6	1.6
19	火	タコライス	牛乳	もずくスープ パインゼリー	こめ おおむぎ あぶら さとう パインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひよこまめ もずく チーズ	しょうが セロリ にんじん たまねぎ ピーマン コーン トマト ねぶかねぎ こまつな	628	25.9	17.6	2.2
20	水	ながさき ちゃんぽん	牛乳	やきぎょうざ とうにゅうプリン	ちゅうかめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと ぎょうざ いか とうにゅうプリン	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな しょうが	646	28.8	21.2	2.5
21	木	ココアあげパン	牛乳	ポトフ ほうれんそうサラダ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ハム	たまねぎ にんじん キャベツ コーン ほうれんそう きゅうり	672	28.3	29.5	2.4
22	金	むぎごはん	牛乳	さばのたつたあげ せんべいじる りんごゼリー	こめ おおむぎ こむぎこ あぶら かたくりこ りんごゼリー なんぶせんべい	ぎゅうにゅう まさば とりにく	しょうが にんじん ごぼう しめじ しいたけ はくさい ねぶかねぎ	672	25.9	20.8	1.7
25	月	くろパン	牛乳	しろみざかなのマヨネーズやき やさいスープ ももヨーグルト	くろパン マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう メルルーサ ハム ももヨーグルト	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ こまつな コーン	663	28.9	26.3	2.8
27	水	じゃじゃめん	牛乳		うどん あぶら さとう ねりごま かたくりこ さつまいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ひよこまめ	たまねぎ しょうが にんじん きゅうり もやし ねぶかねぎ	641	21.4	22.4	1.6
28	木	こめこ ロールパン	牛乳	こんさいのみそグラタン かまぼこサラダ	こめこロールパン あぶら じゃがいも マーガリン バター こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ひじき ひよこまめ チーズ みそ かまぼこ とりにく	れんこん ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ もやし	669	28.5	28.2	2.6
29	金	むぎごはん	牛乳	アジのひもののからあげ ごじる ゆがわらみかん	こめ おおむぎ あぶら	ぎゅうにゅう あじ だいち とうにゅう みそ	しいたけ ごぼう にんじんこんにゃく だいこん ねぶかねぎ みかん	645	29.7	22.1	2.4

※ 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。

★1月の給食予定

12日（火） 『給食開始日』



18日（月）～22日（金） 『学校給食週間』

26日（火） 全校お弁当です。 給食はありません。





新しい年を迎えました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。
冬休み中は、年末やお正月の行事食など普段と違った食事を楽しめたのではないのでしょうか。
給食は12日（火）から始まります。給食セットを忘れずに、新たな気持ちで給食の時間を過ごしてもらいたいと思います。今年もみなさんの心と体の栄養を満たす、おいしい給食づくりを目指しますので楽しみにしてください。

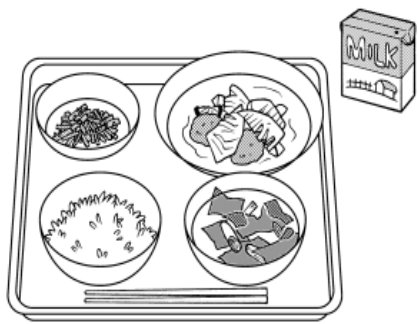
★全国学校給食週間



全国学校給食週間は、戦争により中断していた学校給食が昭和22年12月24日に再開されたことを記念して始まった取り組みです。この12月24日を『学校給食感謝の日』としていましたが、現在では冬休みの関係で1ヶ月後の1月24日～30日を全国学校給食週間としています。
今年度の湯河原小学校では、1月18日～22日の5日間を学校給食週間として、全国の郷土料理やリクエストの多い献立をお出しします。また、児童が中心となって好きな給食メニューのアンケートをとり、そのランキングを発表する予定です。

～ 給食週間メニュー ～

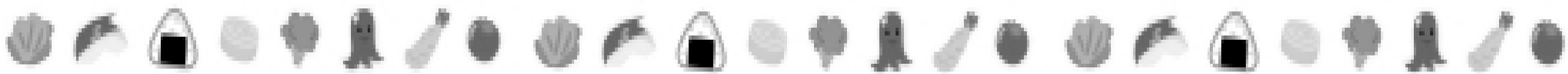
- | | | |
|--------|----------|-----------------|
| 18日（月） | 東京都の郷土料理 | 『豚肉の柳川風どんぶり』 |
| 19日（火） | 沖縄県の郷土料理 | 『タコライス』『もずくスープ』 |
| 20日（水） | 長崎県の郷土料理 | 『長崎ちゃんぽん』 |
| 21日（木） | リクエスト献立 | 『ココアあげパン』 |
| 22日（金） | 青森県の郷土料理 | 『せんべい汁』 |



★「湯河原町お弁当の日」を終えて



12月5日（土）に実施しました、「第1回 湯河原町お弁当の日」は、お忙しい中ご協力ありがとうございました。料理の楽しさや難しさを感じたこと、おうちの方の大変さに気付いたこと、次回挑戦したいコースについてなど、様々なコメントがチャレンジカードに書かれていたので一部ご紹介します。
2月には「第2回 湯河原町お弁当の日」を予定しています。後日、今回同様にチャレンジカードを配付しますので、ご協力をお願いいたします。



- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| ・料理を作るのが楽しかった。 | ・自分が大好きな食べ物を入れました。 |
| ・野菜を切るのがむずかしかった。 | ・献立を相談して楽しかった。 |
| ・次はもっと早く起きてやりたい。 | ・次は弁当詰めコースをやりたい。 |
| ・食べるのは簡単だけど、作るのはむずかしかった。 | |
| ・お母さんがこんなに大変な思いをして作るなんて初めて知った。 | |

