

# 12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 |    |          |            | ふゆのしょくじについてかんがえよう             |  |  |   |               |            |         |         |
|---------|----|----------|------------|-------------------------------|--|--|---|---------------|------------|---------|---------|
| 日       | 曜日 | 主食       | 飲み物        | おかず                           | おもなしょくひん                                   |  |   | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 塩分<br>g |
|         |    |          |            |                               | 熱や力になる<br>(黄)                              | 血や肉になる<br>(赤)                                      | 体の調子を整える<br>(緑)   |               |            |         |         |
| 2       | 水  | わふうスパゲティ | 牛乳         | ベーコンとはくさいのスープ<br>ハッシュドポテト     | スパゲティバター<br>ハッシュドポテト<br>あぶら                | ぶたにく ベーコン<br>ハム きゅうにゅう                             | にんにくたまねぎ<br>しいたけ はくさい<br>ほうれんそう コーン<br>パセリ                              | 592           | 20.9       | 26.9    | 2.4     |
| 3       | 木  | ロールパン    | 牛乳         | とりにくのクラッカーあげ<br>こめこまカロニスープ    | ロールパン<br>こむぎこ<br>クラッカー<br>あぶら<br>こめこまカロニ   | ぎゅうにゅう<br>とりにくたまご<br>ベーコン                          | たまねぎ こまつな<br>にんじん コーン<br>パセリ  | 664           | 27.1       | 27.3    | 2.2     |
| 4       | 金  | かきあげどんぶり | 牛乳         | にらとたまごのみそしる<br>ゆがわらみかん        | こめ おおむぎ<br>さつまいも<br>こむぎこ あぶら<br>さとう        | たまご ひじき<br>いか ちくわ<br>ぎゅうにゅう<br>けずりぶし みそ<br>こうやどうふ  | たまねぎ にんじん<br>ごぼうにら みかん  | 680           | 25.5       | 20.4    | 2.2     |
| 7       | 月  | むぎごはん    | 牛乳         | さわらのちゃんちゃんやき<br>せんべいじる        | こめ おおむぎ<br>バター さとう<br>なんぶせんべい              | ぎゅうにゅう<br>さわら<br>みそ とりにく                           | にんじん たまねぎ<br>キャベツ ピーマン<br>コーン はくさい<br>ごぼう しめじ<br>しいたけ こまつな<br>ねぶかねぎ こんぶ | 599           | 26.8       | 17.1    | 1.8     |
| 8       | 火  | むぎごはん    | 牛乳         | とりにくのクリームに<br>オニオンスープ         | こめ おおむぎ<br>じゃがいも<br>あぶら こむぎこ<br>バター        | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>はなまめ<br>ベーコン                     | たまねぎ にんじん<br>こまつな しめじ<br>ほうれんそう<br>にんにくパセリ                              | 589           | 20.2       | 18.2    | 1.4     |
| 9       | 水  | けんちんうどん  | 牛乳         | こざかなとだいの<br>かりかりあげ<br>ゆがわらみかん | うどん さといも<br>こんにやく あぶら<br>でんぶん さとう<br>ごま    | とりにく ちくわ<br>かつおぶし<br>ぎゅうにゅう<br>しらすぼし だいの           | にんじん だいこん<br>ごぼう ねぶかねぎ<br>みかん   | 568           | 25.2       | 19.3    | 1.9     |
| 10      | 木  | コッペパン    | 牛乳         | フェイジョアータ<br>だいこんサラダ           | コッペパン<br>じゃがいも バター<br>さとう ごま               | ぎゅうにゅう<br>いんげんまめ<br>あずき ぶたにく<br>ウイナー<br>かまぼこ       | たまねぎ にんにく<br>にんじん だいこん<br>こまつな  | 580           | 27.6       | 20.3    | 2       |
| 11      | 金  | マーボーどん   | 牛乳         | ちゅうかスープ                       | こめ おおむぎ<br>あぶら さとう<br>でんぶん                 | ぶたにく とうふ<br>ひよこまめ<br>ぎゅうにゅう<br>たまご                 | にんじん たけのこ<br>しょうが ねぶかねぎ<br>しいたけ キャベツ<br>チンゲンサイ                          | 573           | 25.2       | 17.2    | 2.1     |
| 14      | 月  | ふゆやさいかレー | 牛乳         | わかめスープ                        | こめ おおむぎ<br>さといも あぶら<br>ごま                  | とりにく<br>ぎゅうにゅう                                     | たまねぎ にんじん<br>エリンギ だいこん<br>りんご わかめ<br>こまつな ねぶかねぎ<br>キャベツ                 | 591           | 18.7       | 15.6    | 1.6     |
| 15      | 火  | チキンピラフ   | 牛乳         | スティックだいこんフライ<br>コンソメスープ       | こめ おおむぎ<br>こむぎこ あぶら<br>こめこ あぶら<br>じゃがいも ごま | ぎゅうにゅう<br>とりにく                                     | にんじん たまねぎ<br>エリンギ だいこん<br>あおのり にんにく<br>こまつな                             | 579           | 15.9       | 14.7    | 1.1     |
| 16      | 水  | みそラーメン   | アシド<br>ミルク | ちくわのいそべあげ                     | デミラーメン ごま<br>あぶら こむぎこ                      | ひよこまめ<br>ぶたにく なると<br>かつおぶし みそ<br>アシドミルク<br>ちくわ たまご | にんにくしょうが<br>にんじん キャベツ<br>にら もやし<br>ねぶかねぎ<br>ほうれんそう                      | 599           | 31.7       | 11.5    | 2.5     |
| 17      | 木  | あげパン     | 牛乳         | ポトフ<br>かいそうサラダ                | コッペパン あぶら<br>さとう じゃがいも<br>ごま               | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく まぐろ<br>かいそう                         | たまねぎ にんじん<br>だいこん キャベツ<br>きゅうり  | 569           | 24.3       | 22.9    | 2       |
| 18      | 金  | キムタクごはん  | 牛乳         | にくだんごスープ<br>ゆがわらみかん           | こめ おおむぎ<br>あぶら ごま<br>はるさめ                  | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう<br>たまご<br>ひよこまめ<br>ひじき              | はくさい たくあん<br>キャベツ もやし<br>たまねぎ にんじん<br>しょうが こまつな<br>しいたけ みかん             | 588           | 24.9       | 15.9    | 1.7     |
| 21      | 月  | かながわなめし  | 牛乳         | かますのフライ<br>とうじスープ             | こめ おおむぎ<br>こむぎこ パン<br>あぶら こんにやく            | ぎゅうにゅう<br>かます たまご<br>とりにく ちくわ<br>かつおぶし             | だいこん にんじん<br>ごぼう ゆず   | 617           | 25.8       | 21.2    | 1.3     |

|    |   |      |    |                               |                             |                              |  |     |      |      |     |
|----|---|------|----|-------------------------------|-----------------------------|------------------------------|--|-----|------|------|-----|
| 22 | 火 | ピピンバ | 牛乳 | ちゅうかコンスープ                     | こめ おおむぎ<br>さとう あぶら          | ぶたにく みそ<br>きゅうにゆう<br>とりにくたまご | もやし こまつな<br>にんじん パセリ<br>コーンしょうが<br>にんにくはねぎ           | 646 | 28   | 19.3 | 2.5 |
| 23 | 水 | しろパン | 牛乳 | カボチャシチュー<br>いろどりサラダ<br>いちごゼリー | しろパン こむぎこ<br>バター さとう<br>あぶら | きゅうにゆう<br>とりにくはなまめ           | かぼちゃ にんじん<br>たまねぎ きゅうり<br>だいこん えだまめ<br>コーン<br>いちごゼリー | 620 | 22.1 | 21.7 | 2   |

# 12月給食だより



## 湯河原町お弁当の日 (2回目)

12月1日(火) 湯河原町お弁当の日があります。詳細は、学校からのおたよりをご覧ください。

## 11月の食育の様子 (1年・3年)

- ・1年生のみなさんと赤・黄・緑の栄養について、楽しく学習しました。バランスよく食べるための、きっかけになってほしいと思っています。保護者の皆様、ワークシートへのご協力ありがとうございました。
- ・3年生では、おやつを食べ方について、いっしょに考えました。楽しいおやつを、いろいろなことに気をつけながら、過ごしていることをみんなで共有することができました。

## 夏休みの応募作品の紹介「かながわ学校給食夢コンテスト」から

吉浜小では、4人の応募がありました。残念ながら入賞はありませんでしたが、すてきな料理のアピールと、工夫をご紹介いたします。

2年1組 松村琥太郎さん

「ポテサラはんぺんフライ」

みんなが大好きなポテサラをふわふわのはんぺんではさみました。サクサクフワフワ野菜もたっぷり。

〔工夫したこと〕

にんじんはゆでて、きゅうりはいれずに作る。ポテサラは、たっぷり。好きな形につくることできて楽しい。

4年2組 山本夢稀さん

「じいじ作とうがん入りほうとう」

ほうとうと、とうがんがまざった感じ。かぼちゃがとろとろしていて、うまい。ほうとうは、太いから、食べたらもちっとしておいしい。

〔工夫したこと〕

夏、畑をみると大きなとうがんができていて、いちど食べたことがある、ほうとうをつくることにしました。

5年1組 浅原慎悟さん

「おおごんのチャーハンとコンソメスープ」

おおごんのチャーハンは、ちょっとからくて、野菜がいっぱい。コンソメスープは、オクラのとろとしたのが、おいしかった。

〔工夫したこと〕

いろどりを考えた。



5年1組 渡邊琉貴亜さん

「我が家の和食」

かにかまがはいっています。野菜は、栃木県産です。

〔工夫したこと〕

サラダがきれいな人がいると思い、かにかまを入れました。