



# 2がつ ランチタイム

小田原市立足柄小学校

新しい年を迎えて、1か月があつという間に過ぎました。暦の上では「立春」を過ぎると春ですが、まだまだ寒い日が続きそうです。2月の小田原では、梅の花が見ごろになる時期です。今月は、梅を使った献立や節分の献立のほか、前に募集した「本からこんにちは給食」や「先生のおもいで給食」が出ます。今の教室で食べる給食も残り少しです。給食の5つの約束を守りながら、みんなで楽しく給食を食べてほしいと思います。



### 3・4年生の栄養価

ひ	こんだてめい	げんきのもとになるしょくひん (き)	ちやにくになるしょくひん (あか)	からだのちようしをどとのえるしょくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱくしつ g しぼう g えんじゆん g	えいようしからひとこと
3月	ぎゅうにゅう ごはん いわしフライ みそけんちん	ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いわしフライ あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな	620 24.8 18.8 1.8	ことしのせつぶんは「2がつ2か」です。せつぶんにかかわるたべものをぎゅうしょくに出します。
4火	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン ラザニアふう ビーンズスープ	ソフトフランス あぶら マーガリン こむぎこ ワンタン じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく パーコン てぼうまめ きんときまめ ひよこまめ だいず	にんじん えだまめ にんにく こまつな たまねぎ	656 28.5 25.5 2.7	本からこんにちはぎゅうしょく①
5水	ぎゅうにゅう カレーピラフ とうにゅういりコーンスープ	アルファかまい あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ウイナー ぶたにく とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース コーン パセリ	636 23.9 23.0 2.3	カレーピラフはぎゅうしょくしつでアルファかまいをつかって、たきます。
6木	ぎゅうにゅう ごはん さわらのうめマヨパンこやき こんさいじる	ごはん ごま マヨネーズ パンこ さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	592 28.4 19.2 1.9	うめマヨパンこやきは、おだわらたんきだいがくのかくせいさんがかんがえてくれたメニューです。
7金	ぎゅうにゅう ほうとうふううどん だいがくいも	ゆでめん あぶら さつまいも さとう みずあめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ	にんじん だいこん はくさい ながねぎ かぼちゃ しめじ	666 25.7 16.1 2.0	ほうとうは、〇〇〇〇けんのりょうりです。ほうとうには、かぼちゃがかかせません。
10月	ぎゅうにゅう ハヤシライス きせつのおんやさい わふうたまねぎドレッシング	ごはん あぶら こむぎこ マーガリン ドレッシング ルウ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい コーン	622 20.2 20.5 2.1	ハヤシライスは日本で生まれたりょうりと いわれています。
11火	けんこくきねんのひ					
12水	ぎゅうにゅう ごはん すぶた ビーフンスープ	ごはん ビーフン でんぶん じゃがいも おからパウダー ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ ピーマン もやし にんじん	632 22.8 19.6 2.2	すぶたは、おにくとやさいがバランスよくたべられるりょうりです。
13木	ぎゅうにゅう (さくらめし) ツナのさんしょくどん しらたまじる	さくらめし あぶら さとう しらたま	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	しょうが にんじん しいたけ えだまめ コーン にんじん だいこん こまつな	643 24.8 19.6 2.3	先生のおもいでこんだて①しらたまはよくかんでたべましょう。
14金	ぎゅうにゅう みそラーメン てつカルパオパオ ガトーショコラ	ホットラーメン あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ てつカルパオパオ	にんにく しょうが にんじん はくさい もやし ながねぎ	650 27.2 19.9 2.7	てつカルパオパオは、みんなのからだにだいじなえいようが入ったぎょうざです。

今月のぎゅうしょくもくひょう  
「たのしい きゅうしょくじかんに しょう」

### 【教育委員会からのお知らせ】

このたび、2月の給食献立より「給食献立情報発信支援サービス『給食ナビ』」の配信を開始いたします。1月中にダウンロード等ご準備くださるよう、お願いいたします。

同サービスの概要や利用方法は、さくら連絡網でお知らせ済みです。



Apple, Apple ロゴ, iPad, iPhone, iPad touch は米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は Apple Inc. のサービスマークです。



Google Play, Google Play ロゴは、Google Inc. の商標です。



3・4年生の栄養価

ひ	こんだてめい	げんきのもとになるしょくひん (き)	ちやにくになるしょくひん (あか)	からだのしょうしを ととのえるしょくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g えんぶん g	えいようしからひとこと
17月	ぎゅうにゅう ひじきごはん じゃがいものそぼろに	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき さつまあげ ぶたにく	にんじん えだまめ たまねぎ	644 29.0 18.5 1.9	ひじきには、 ぎゅうにゅうと おなじように ほねやばをつよくする パワーがあります。
18火	ぎゅうにゅう ピザトースト かぶのクリームシチュー	しょくパン あぶら マーガリン こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく だっしぷんにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン かぶ しめじ	605 26.5 25.9 2.5	はつとうじょう ピザトーストです。
19水	ぎゅうにゅう ごはん さばのたつたあげ かぼちゃいりみそしる	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ こまつな	636 26.9 22.5 1.8	おだわらでとれた さばをつかた たつたあげです。
20木	ぎゅうにゅう ごはん だいこんとなまあげのほっこりに かきたまスープ マスカットゼリー	ごはん あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ なんと たまご	にんにく しょうが だいこん にんじん えだまめ たまねぎ	643 27.4 19.7 1.9	かながわけんそだちの だいこんを つかうよいです。
21金	ぎゅうにゅう ソフトめん ミートソース ほうれんそうとコーンのソテー	ソフトめん こむぎこ マーガリン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート とりにく	にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト ほうれんそう コーン	623 27.7 19.3 1.8	先生のおもいでこんだて② おだわらそだちの ほうれんそうを つかうよいです。
24月	てんのうたんじょうび ぶりかえきゅうじつ					
25火	ぎゅうにゅう ダイスチーズパン タンドリーチキン ふゆのABCスープ	ダイスチーズパン じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ウインナー	にんじん たまねぎ はくさい	589 29.3 25.0 2.7	タンドリーチキンは スパイスとヨーグルトに つけこんでから オープンでやきます。
26水	ぎゅうにゅう ごはん コロケ にんじんとキャベツのゆでもの ごぼうとツナのカレーいため	ごはん コロケ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ツナ	キャベツ にんじん ごぼう たまねぎ いんげん	660 19.0 21.0 1.4	本からこんにちは きゅうしょく②
27木	ぎゅうにゅう キムたくごはん トックスープ	ごはん ごまあぶら さとう トック でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート とりにく	にんじん キムチ たまねぎ こまつな いら だいこん	591 24.0 14.6 2.2	先生のおもいでこんだて③ トックはかんこくの おもちです。 よくかんでたべましょう。
28金	ぎゅうにゅう しおコーンラーメン にくだんごのケチャップあえ	ホットラーメン ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ にくだんご	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ たまねぎ	610 29.2 20.9 2.4	にくだんごは 1～3ねん・2こ 4～6ねん・おとな：3こ

放射性物資の検査結果

今月の小田原産

小田原市のホームページでご確認ください。

こまつな・ほうれんそう・さば・ねりせいひん・うめぼし

きゅうしょく前の手洗いはばっちりかな・・・？

冬はインフルエンザや胃腸炎になりやすい季節です。それを予防するためにはきちんと手洗いをして、細菌やウイルスを落とすことが大切です。細菌やウイルスがついた手で食べ物をさわると、食べ物を通して細菌たちが体の中に入ってしまう。自分の体を守るためにも、周りの友達や家族の体を守るためにも、手洗いは忘れずに行きましょう。

Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい？

A. アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。

