

きゅんしよくたより (2月号) 2024年

藤沢市立八松小学校

寒い季節は、かぜやインフルエンザなどで体調をくずしやすいう時期です。主食、野菜、副菜の揃った食事をするように心がけましょう。また、睡眠不足は疲れがたまる原因になるので、なるべく早く眠るようにしましょう！

1月に食べ残し調べを行いました!!

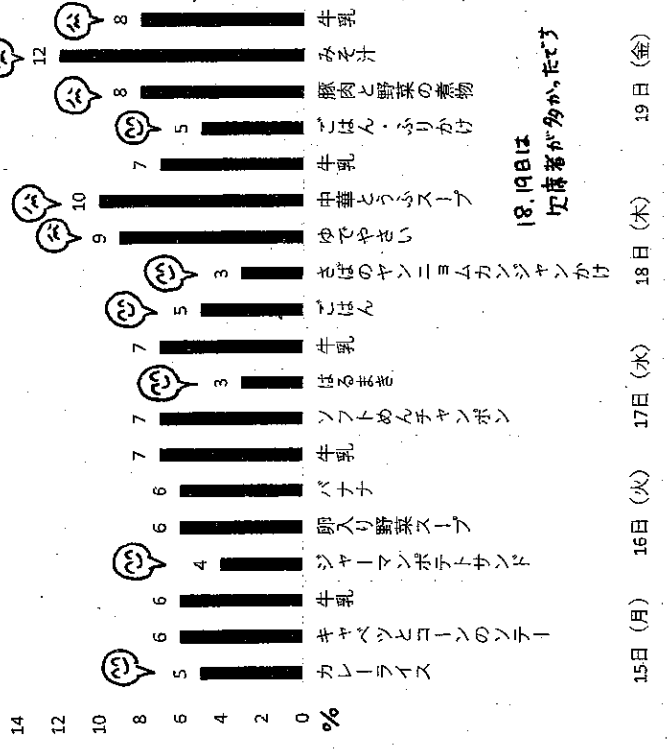
今年度最後の食べ残し調べです!

今年度は給食委員会さんの朝会での取り組みもあり、各クラスでかんぱりを果たし、たくさん残らないように工夫がいろいろとあつきました。

「若手は決まらないうえ、様々な料理、食品がおいしいのだし、思えばおにぎりにしてほいすと、思いません!!」



1月食べ残し調べ結果 (残った量)



18, 19日は加減箸が多かったです

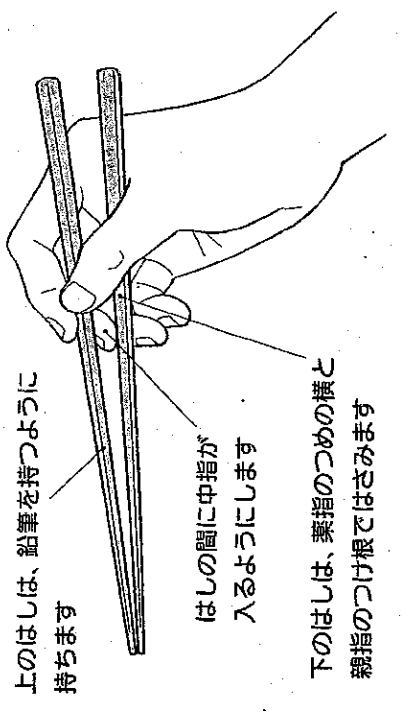
つくってみよう! きょうしゅくしんぴよ

まめまめみまめ (4x5)

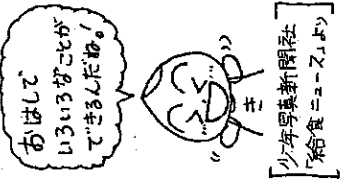
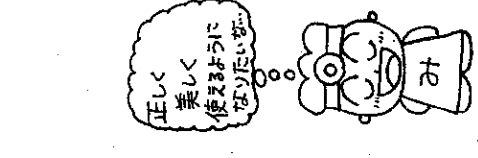
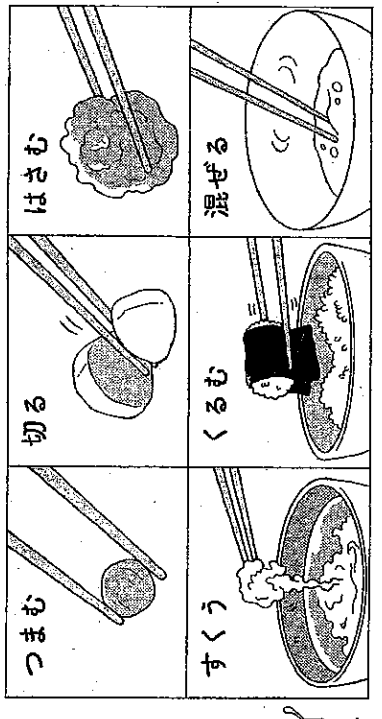
- 大豆 85g (おたけのち5170g)
- 高野豆腐 20g
- 片栗粉 大さじ3
- 揚げ油 適量

- 大豆はゆでておく。
- 高野豆腐はもとして、しぼり、1.5cm角に切り、
- ①と②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 鍋に調味料を煮立ててたれを作り、揚げた③を加えてからめる。

はしの正しい持ち方



はしの役割

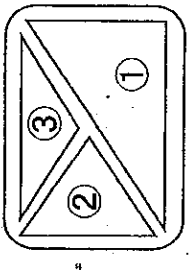


少年写真新聞社「給食ニューズ」より

中学校給食お知らせコーナー ～シリーズ2～

【中学校給食ってどんなもの?】
* 献立は文科省の学校給食摂取基準に基づき小学校給食を経験した市の栄養士が作成

- ②と③には、野菜や芋などの料理(副菜)が入っています。フルーツあえなどのデザートが入ることもあります。
- ①には肉や魚などメインのおかず(主菜)が入ります。



おかずは普通盛りと大盛りが選べます。3～4品のおかずが入ります。

- ごはん
- 汁物

ごはんとは汁物はおかわりがあります。* 4個の注文につき1個のおかわり

ごはんの代わりにパンやソフトめんの日もあります。* ごはんは220g (米100g)

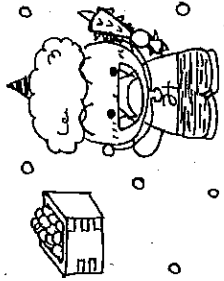
* 牛乳は選べますが、カルシウムが226mg摂取できるのでおススメします

はしやスプーンも付いています

2024年

こんだて よいひょう

藤沢市立
八松小学校

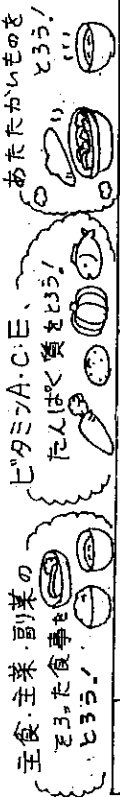


ひょうび	こんだて	きいろ	あか	みどり	エネジー
1	いわしのかわばやしどんぶり びつたじる いっただいず・牛乳 (部分献立)	こめ・むぎ・ごま あんぱん こむぎ・せとこ あんぱん・さとう	いわし おたけ とらろ・いっただいず ぎょうにゅう	からだのちゅうじょう ととのえり ごぼう・ながゆき にんじん だいこん こんにゃく	595 294 20.4 2.0
2	ハンバーグサンド(セルフ) ゆでやさい (6-3リクエスト) かきたまスープ・牛乳	パン・あんぱん さとう じゃがいも あんぱん	ハンバーグ・たまご ベーコン とりにく ぎょうにゅう	キャベツ にんじん たまゆき パセリ	593 299 25.1 2.8
5	ごぼん (いじせわ) ちくせんに みろしる・牛乳	こめ・むぎ あんぱん じゃがいも さとう	とりにく だいず・わかめ あひらあげ ぎょうにゅう	しょうが・こんにゃく ごぼう・さやいんげん にんじん・キャベツ たけのこ・まやし	519 21.6 15.8 2.2
6	アモントドースト(6-1) ABCスープ(6-2リクエスト) くだもの(バナナ)・牛乳	パン・あんぱん マーガリン・さとう クレープ・じゃがいも アモントドースト	おたけ ぎょうにゅう	にんじん・パセリ たまゆき・バナナ マッシュルーム ホイルパン	613 20.6 27.3 2.3
7	ソフトめんしるごまタンランどん だいず・とこざかなのあげに くだもの(きんぴら)・牛乳	ソフトめん・あんぱん あひら・ごま さとう かりんぼ・あんぱん	おたけ とらにゅう だいず・えりじり ぎょうにゅう	にんじん・まやし しょうが・ごま ながゆき・きんぴら にんじん	661 29.1 20.2 2.2
8	ごぼん (いじせわ) さけのしあやき きりぼしだいにんごまあえ の・パイン・牛乳	こめ・むぎ・さとう かりんぼ ナリこ せとこ あんぱん	さけ(焼) なまあげ ぎょうにゅう	きりぼし・いん にんじん・ながゆき ごま・こんにゃく ごぼう・だいこん	546 26.4 18.7 2.2
9	とりにくとごぼうのあこわ みぞ・れじる (いじせわ) くだもの(ネーブルオレンジ)・牛乳	こめ・むぎ あんぱん・ごま さとう ごま・せとこ	とりにく・わかめ ぎょうにゅう	しょうが・だいこん ごぼう・こんにゃく えんめい・れじり・きんぴら にんじん・ネーブルオレンジ	516 18.1 13.1 1.8
13	こめこパン ポテトグラタン キャベツとベーコンのソテー くだもの(きよみオレンジ)・牛乳	パン・こむぎ じゃがいも・バター あんぱん・パセリ パン	ベーコン・チーズ とりにく・ごま・チーズ しほいんげん・わかめ ぎょうにゅう	たまゆき・キャベツ マッシュルーム・ごま ホイルパン・パセリ にんじん	620 28.0 24.4 2.7
14	ソフトめんきつねうどん(6-3) サーターアンダーギー(6-1,6-2) ABCスープ(6-3リクエスト) 牛乳	ソフトめん さとう・あんぱん こむぎ くだもの	おたけ・わかめ なまゆき あひらあげ ぎょうにゅう	ながゆき ごま にんじん	681 24.9 22.0 2.6

都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

★2月のさやうしよくもくひょう★

さむさにまけないしよくのとりかたをしよう!!



日	ごはん	おでん	にびたし・牛乳	ごぼん (いじせわ)	あひら	ごま	ごぼう	にんじん	508
15	ごぼん (いじせわ)	あひら	ごぼん (いじせわ)	ごぼん (いじせわ)	ごぼう	ごぼう	ごぼう	ごぼう	21.7 14.3 2.3
16	ごぼん (いじせわ)	あひら	ごぼん (いじせわ)	ごぼん (いじせわ)	ごぼう	ごぼう	ごぼう	ごぼう	537 24.9 18.4 2.3
19	ごぼん (いじせわ)	あひら	ごぼん (いじせわ)	ごぼん (いじせわ)	ごぼう	ごぼう	ごぼう	ごぼう	528 29.7 17.9 1.7
20	ごぼん (いじせわ)	あひら	ごぼん (いじせわ)	ごぼん (いじせわ)	ごぼう	ごぼう	ごぼう	ごぼう	562 22.6 17.4 2.4
21	ごぼん (いじせわ)	あひら	ごぼん (いじせわ)	ごぼん (いじせわ)	ごぼう	ごぼう	ごぼう	ごぼう	643 27.1 16.6 2.8
22	ごぼん (いじせわ)	あひら	ごぼん (いじせわ)	ごぼん (いじせわ)	ごぼう	ごぼう	ごぼう	ごぼう	633 23.0 22.2 2.1
26	ごぼん (いじせわ)	あひら	ごぼん (いじせわ)	ごぼん (いじせわ)	ごぼう	ごぼう	ごぼう	ごぼう	583 29.0 19.9 1.9
27	ごぼん (いじせわ)	あひら	ごぼん (いじせわ)	ごぼん (いじせわ)	ごぼう	ごぼう	ごぼう	ごぼう	536 23.6 21.4 2.4
28	ごぼん (いじせわ)	あひら	ごぼん (いじせわ)	ごぼん (いじせわ)	ごぼう	ごぼう	ごぼう	ごぼう	614 34.2 21.7 2.0
29	ごぼん (いじせわ)	あひら	ごぼん (いじせわ)	ごぼん (いじせわ)	ごぼう	ごぼう	ごぼう	ごぼう	590 20.2 19.1 2.3

