# 給食だより　10月

湯河原町立湯河原小学校

| 今月の給食目標 | すききらいとけんこう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 | 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 | 木 | くりごはん | 牛乳 | さけのみそチーズやき<br>つきみじる<br>十五夜ゼリー | くり　ごま　こめ<br>おおむぎ しらたまこ<br>さとう　ゼリー | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>みそ　チーズ | こんにゃく　はくさい<br>ねぶかねぎ<br>にんじん　だいこん | 613 | 27.5 | 18.4 | 1.9 |
| 2 | 金 | おやこどんぶり | 牛乳 | とうふのみそしる | こめ　おおむぎ<br>さとう | ぎゅうにゅう　とりにく<br>なると　たまご<br>とうふ　あぶらあげ<br>わかめ　みそ | たまねぎ しいたけ<br>ねぶかねぎ<br>にんじん | 616 | 28.3 | 19.9 | 2.5 |
| 5 | 月 | ソフトフランス<br>パン | 牛乳 | とりにくのレモンふうみ<br>クラムチャウダー | ソフトフランスパン<br>でんぷん　さとう<br>あぶら　じゃがいも<br>バター　こむぎこ | ぎゅうにゅう<br>とりにく　あさり<br>ベーコン | レモン　にんじん<br>たまねぎ　こまつな<br>コーン　パセリ | 688 | 30.6 | 26.6 | 2.9 |
| 6 | 火 | こぎつねごはん | 牛乳 | ごぼうつくね<br>わかめスープ | こめ　おおむぎ<br>さとう　でんぷん<br>ごま | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　とりにく<br>たまご あぶらあげ<br>わかめ | にんじん　ねぶかねぎ<br>たまねぎ　しょうが<br>はくさい　しいたけ<br>えのきたけ　ごぼう | 596 | 24.4 | 20 | 1.7 |
| 7 | 水 | スパゲティ<br>ミートソース | 牛乳 | キャベツサラダ | スパゲッティ　あぶら こむぎこ　バター<br>マーガリン　さとう | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　チーズ<br>ひよこまめ　ベーコン | にんじん　たまねぎ<br>セロリ　トマト<br>ピーマン　キャベツ<br>コーン　きゅうり | 645 | 26 | 25.6 | 2 |
| 8 | 木 | あげパン | 牛乳 | ポトフ<br>コールスローサラダ | コッペパン　あぶら<br>さとう　じゃがいも | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ウインナー | たまねぎ　にんじん キャベツ　コーン<br>レモン | 637 | 23.9 | 27.8 | 2 |
| 9 | 金 | ドライカレー | 牛乳 | いろどりサラダ | こめ　おおむぎ<br>バター　あぶら<br>さとう | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく ひよこまめ<br>たまご　ベーコン | たまねぎ　にんじん<br>セロリ　トマト<br>きゅうり　コーン<br>キャベツ | 637 | 23.7 | 23.2 | 2 |
| 12 | 月 | しろパン | 牛乳 | ポークビーンズ<br>きりぼしだいこんのサラダ | しろパン　あぶら<br>じゃがいも　さとう<br>ごま | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　ひじき<br>ベーコン | たまねぎ　にんじん マッシュルーム<br>トマト　だいこん<br>もやし　こまつな | 578 | 27.6 | 17.8 | 2.5 |
| 13 | 火 | かきあげ<br>どんぶり | 牛乳 | さつまいものみそしる | こめ　おおむぎ<br>さつまいも　あぶら<br>こむぎこ　さとう | ぎゅうにゅう　あさり<br>たまご　ひじき<br>あぶらあげ　みそ | たまねぎ　にんじん<br>さやいんげん<br>えのきたけ　こまつな | 660 | 20 | 17.2 | 2.5 |
| 14 | 水 | ほうとう | 牛乳 | あおのりポテトビーンズ<br>ラフランスゼリー | ほうとう　あぶら<br>かたくりこ　ゼリー<br>じゃがいも | ぎゅうにゅう<br>とりにく　だいず<br>こうやどうふ　みそ<br>あおのり | かぼちゃ　だいこん<br>こんにゃく　にんじん<br>ごぼう　ねぶかねぎ<br>しいたけ | 560 | 22.7 | 23.2 | 1.8 |
| 15 | 木 | ロールパン | 牛乳 | しいらのこうそうパンこやき<br>コンソメスープ<br>ブルーベリージャム | ロールパン<br>パンこ　あぶら<br>じゃがいも　ジャム | ぎゅうにゅう<br>しいら<br>ハム | たまねぎ　にんじん キャベツ　コーン<br>パセリ | 556 | 28.5 | 18.6 | 2.3 |
| 16 | 金 | キムタクごはん | 牛乳 | にくだんごスープ<br>はちみつレモンゼリー | こめ　おおむぎ<br>あぶら　はるさめ<br>かたくりこ　ごま<br>ゼリー | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　とりにく<br>ひよこまめ | はくさい　たくあん<br>キャベツ　もやし<br>ねぶかねぎ　はねぎ<br>にんじん　しょうが<br>しいたけ | 586 | 20.2 | 12.8 | 1.6 |
| 19 | 月 | こめこロール<br>パン | 牛乳 | ぶたにくとさつまいもの　かりんあげ<br>やさいスープ | こめこロールパン<br>でんぷん　こむぎこ<br>さつまいも　あぶら<br>さとう　ごま | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　ハム | しょうが　たまねぎ<br>にんじん　キャベツ<br>コーン　パセリ | 625 | 26.2 | 23.1 | 2.4 |
| 20 | 火 | そぼろごはん | 牛乳 | のっぺいじる | こめ　おおむぎ<br>さとう　あぶら<br>さといも　でんぷん | ぎゅうにゅう<br>たまご　とりにく<br>だいず　ちくわ<br>なると | しょうが こまつな<br>ほうれんそう<br>だいこん　にんじん<br>しめじ　しいたけ<br>こんにゃく | 644 | 28.7 | 20.6 | 1.4 |
| 21 | 水 | ペンネの<br>トマトソース | 牛乳 | キャベツときのこのサラダ<br>りんごヨーグルト | ペンネ　あぶら<br>さとう | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく チーズ<br>ひよこまめ<br>リンゴヨーグルト | にんにく　たまねぎ<br>トマト　キャベツ<br>コーン　きゅうり<br>しめじ　にんじん | 583 | 25.1 | 18 | 1.8 |
| 22 | 木 | セルフ<br>ホットドッグ | 牛乳 | ぐだくさんスープ<br>みかん | コッペパン<br>じゃがいも | ぎゅうにゅう<br>ソーセージ | キャベツ　たまねぎ<br>こまつな　にんじん<br>コーン　みかん | 562 | 21.5 | 21.9 | 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。

# 給食だより　10月

湯河原町立湯河原小学校

| 今月の給食目標 | | | | すききらいとけんこう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 | 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 |
| 23 | 金 | ソースカツどん | 牛乳 | すましじる<br>いちごケーキ | こめ　おおむぎ<br>こむぎこ　パンこ<br>あぶら　さとう<br>ケーキ | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　たまご<br>みそ　とうふ<br>わかめ | だいこん こまつな<br>にんじん　えのきたけ<br>ねぶかねぎ | 682 | 26.2 | 22.4 | 2.2 |
| 27 | 火 | かながわなめし | 牛乳 | さばのこうみやき<br>いそかあえ<br>ぶどうゼリー | こめ おおむぎ<br>あぶら ゼリー | ぎゅうにゅう<br>さば　みそ<br>のり | だいこんのは<br>しょうが　にんにく<br>ねぶかねぎ<br>こまつな　もやし | 570 | 23.7 | 15.9 | 1.2 |
| 28 | 水 | ちゃんこうどん | 牛乳 | みそポテト | うどん　あぶら<br>さとう　じゃがいも<br>こむぎこ　ごま | ぎゅうにゅう<br>とりにく　みそ<br>なると　あぶらあげ<br>こんぶ | にんじん　だいこん<br>はくさい　こまつな<br>ねぶかねぎ<br>しいたけ | 568 | 23.1 | 18.2 | 2.4 |
| 29 | 木 | まるコッペパン | 牛乳 | ハンバーグ<br>ベーコンとキャベツのスープ<br>こふきいも | コッペパン<br>じゃがいも | ぎゅうにゅう<br>ハンバーグ<br>ベーコン | たまねぎ　キャベツ<br>にんじん　こまつな<br>コーン | 578 | 24.1 | 21.6 | 2.8 |
| 30 | 金 | カレーピラフの<br>クリームソース<br>かけ | 牛乳 | こまつなとコーンのサラダ<br>カボチャプリン | こめ　おおむぎ<br>バター　こむぎこ<br>マーガリン　さとう<br>あぶら　プリン | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ハム | たまねぎ　にんじん<br>マッシュルーム<br>グリンピース<br>コーン　こまつな<br>もやし | 661 | 22 | 21.6 | 1.9 |

※ 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。

## ★10月の給食予定

１日（木）　『十五夜』・・・栗ごはんや月見汁などの行事食です。

２日（金）　『豆腐の日』・・・「とう(10)ふ(2)」の語呂合わせから10月２日に制定。
豆腐の味噌汁をお出しします。

13日（火）　『さつま芋の日』・・・かき揚げと味噌汁にさつま芋を使用します。

23日（金）　『運動会応援メニュー』・・・ソースカツ丼を食べてエネルギー補充！
力をつけて、運動会に備えましょう！

**26日（月）　『運動会振替休業日』**

30日（金）　『ハロウィーン給食』・・・31日がハロウィーンということで、
カボチャプリンをお出しします。

## ★朝ごはんを食べよう！

９月の１週間、朝食チェックにご協力いただきありがとうございました。
「早寝早起き」の生活リズムはできていましたか？朝食は１日のスタートです。朝起きた時の体はエネルギー不足状態．．．朝食を食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。10月は運動会の練習もあり、体を動かす機会も増えてきます。活発に動いたり勉強で頭をしっかり働かせたりするためにも、朝食をしっかり食べる習慣を身につけていきましょう！