

12月分学校給食献立予定表



湯河原町立湯河原小学校

日曜	こんだてめい	おもなしよひん			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)		
1 木	あげパン 牛乳 ポトフ マリネサラダ	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 まぐろ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	636Kcal 25.2g 31.9g 2.7g	クイズ1 あげパンが学校給食に登場したのは約何年前? ①23年前 ②46年前 ③70年前
2 金	ごはん 牛乳 ちくぜんに とうふのみそしる	こめ おおむぎ あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ みそ	にんじん れんこん ごぼう こんにゃく しいたけ さやいんげん たまねぎ ねぶかねぎ	552Kcal 21.9g 16.2g 2.2g	湯河原産の里芋 『吉浜芋』 を筑前煮に使用
3 土	🍷 おべんとうの日(学校公開日) 🍷					
5 月	振替休日					
6 火	チャーハン 牛乳 ワンタンスープ ゆがわらみかん	こめ おおむぎ あぶら ワンタン	やきぶた ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン もやし ねぶかねぎ しょうが きくらげ みかん	563Kcal 20.8g 15.9g 2g	クイズ2 「ワンタン」を漢字で書くと? ①焼売 ②餃子 ③雲吞
7 水	スパゲティツナクリームソース 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 さとう	まぐろ ベーコン ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ コーン	601Kcal 24.6g 19.1g 2.1g	クイズ3 お菓子の「サラダ味」ってどんな味? ①サラダ油と塩の味 ②キャベツと塩の味
8 木	ピザパン 牛乳 ひきにくとはくさいのスープ カレーポテト	コッペパン あぶら じゃがいも	ウインナー チーズ ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン はくさい こまつな えのきたけ コーン	560Kcal 25.9g 24.8g 2.8g	クイズ4 ピザの発祥国は? ①イタリア ②フランス ③スペイン
9 金	ごはん 牛乳 さばのみそに すましじる	こめ おおむぎ さとう ふ	ぎゅうにゅう まさば みそ わかめ	しょうが ねぶかねぎ だいこん たまねぎ にんじん はねぎ	565Kcal 23.7g 15g 2.1g	
12 月	おきなわふうたきこみごはん 牛乳 あおのりポテトビーンズ わかめスープ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくり じゃがいも ごま	ぶたにく さつまあげ こんぶ ぎゅうにゅう むしだいず あおのり わかめ	しいたけ にんじん はねぎ はくさい えのきたけ ねぶかねぎ	602Kcal 23.2g 21.4g 1.8g	クイズ5 「さつまあげ」の主な原料は? ①肉 ②魚 ③大豆
13 火	ごはん 牛乳 にくじゃが おふのみそしる	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう ふ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース だいこん	578Kcal 23.6g 17.5g 2.2g	クイズ6 じゃがいもはどこにできる? ①土の上 ②土の中 ③木の上
14 水	カレーうどん 牛乳 ジャーマンポテト ぶどうヨーグルト	うどん さとう でんぶん じゃがいも あぶら バター	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン ぶどうヨーグルト	たまねぎ にんじん こまつな ねぶかねぎ コーン	611Kcal 23.3g 19.8g 2.2g	クイズ7 令和3年冷凍食品生産量の 第1位は? ①コロッケ ②ギョウザ ③うどん
15 木	ロールパン 牛乳 チキンのこうそうパンこやき かぼちゃのポタージュ ポイルやさい	ロールパン パンこ あぶら こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく ハム	かぼちゃ たまねぎ こまつな にんじん キャベツ	638Kcal 26.5g 28.8g 2.7g	

※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。

※クイズの答えは裏にあります。

★12月の給食予定

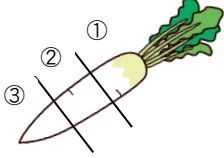
3日(土) 『おべんとうの日』・・・今年度第2回目の湯河原町おべんとうの日です。

全校お弁当です。給食はありません。

22日(木) 『給食終了日』





日 曜	こんだてめい	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)		
16 金	タコライス のむヨーグルト やさいスープ	こめ おおむぎ あぶら	ぶたにく とりにく ひよこまめ チーズ のむヨーグルト ハム	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン コーン トマト だいこん こまつな	588Kcal 20.3g 9.3g 2.6g	
19 月	やさいたっぷりやきにくどん 牛乳 だいこんスープ	こめ おおむぎ あぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ だいこん こまつな ねぶかねぎ	600Kcal 25.2g 22g 2.6g	クイズ8 だいこん 大根で1番からいところは？ 
20 火	かながわなめし 牛乳 さわらのごまだれやき のっぺいじる	こめ おおむぎ さとう すりごま あぶら さとも でんぶん	ぎゅうにゅう さわら ちくわ なた とりにく	だいこんのは しょうが こまつな だいこん にんじん しいたけ こんにやく	602Kcal 26.4g 16.9g 1.8g	
21 水	ほうとう (冬至献立) 牛乳 ポテトとウインナーのソテー はちみつゆずゼリー	ほうとう あぶら じゃがいも ゆずゼリー	とりにく こうやどうふ みそ ぎゅうにゅう ウインナー	かぼちゃ だいこん こんにやく にんじん ごぼう ねぶかねぎ しいたけ たまねぎ	595Kcal 22.1g 22g 2.8g	クイズ9 『ほうとう』は何県の郷土料理？ ①山梨県 ②長野県 ③新潟県
22 木	ソフトフランスパン 牛乳 クリスピーチキン ポイルブロッコリー コンソメスープ クリスマスいちごゼリー	ソフトフランスパン こむぎこ パンこ ビスケット あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	639Kcal 27g 25.1g 2.5g	クイズ10 クリスマスによく食べられるケーキ の名前は？ ①ミルクレーブ ②ブッシュドノエル ③ミルフィーユ

※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。

★第2回 湯河原町 おべんとうの日(12月3日 土曜日)



12月3日(土)は、第2回湯河原町おべんとうの日です。『おべんとうの日』は、1年に2回、おうちの人と一緒に弁当作りに取り組む日として、「献立決め」や「買い物」、「一緒に料理」など自分に合ったコースにチャレンジする日です。前回同様、当日にはチャレンジカードの提出もお願いします。ご理解・ご協力をお願いします。

★湯河原町産の食材をご紹介します

今月は湯河原町の農家さんが作られた、「吉浜芋」という名前のとても珍しい大きな里芋を使います。他にも大根や白菜、小松菜やみかんなど湯河原産の食材を使用する予定です。採れたてで新鮮な味を楽しんでほしいと思います。

★12月22日は「冬至」です

冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至にはかぼちゃを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清め、邪気を払う風習があります。給食では前日の21日が冬至献立です。

かぼちゃを食べるのはなぜ??

長期保存できる!

かぼちゃは夏~秋にかけてとれます。冬まで保存できるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源に!



栄養素が豊富!

カロテンやビタミンなど、病気の予防に役立つ栄養素が豊富に含まれます。お腹の調子を整えてくれる食物繊維も!



「ん」がつく!

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくと言われています。かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ばれます。



★1月の給食予定

11日(水) 『給食開始日』