

10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	おもなしょくひん			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	献立メモ
		熱や力になる(黄)	血や肉になる(赤)	体の調子を整える(緑)		
3 月	そぼろごはん 牛乳 とうふのみそしる	こめ おおむぎ さとう あぶら	たまご とりこ ぎゅうにゅう とうふ みそ	しょうが ほうれんそう にんじん だいこん ねぶかねぎ	554Kcal 24.4g 18.1g 2.7g	<u>クイズ1</u> 豆腐の数の単位は？ ①本 ②枚 ③丁
4 火	むぎごはん 牛乳 マーボー豆腐 ちゅうかふうスープ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりこ	にんじん しょうが ねぶかねぎ チンゲンサイ はくさい もやし きくらげ にんにく	598Kcal 22.8g 17.8g 2.5g	<u>クイズ2</u> マーボー豆腐の発祥地は？ ①中国 ②日本 ③韓国
5 水	ペンネのトマトソース 牛乳 キャベツサラダ ぶどうゼリー	ペンネ あぶら さとう ぶどうゼリー	ぶたにく ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう ハム	にんにく たまねぎ トマト トマトピューレ キャベツ コーン にんじん	586Kcal 23.4g 17.6g 2.4g	
6 木	しよくパン 牛乳 チキンピカタ ベーコンとキャベツのスープ しょうなんゴールドジャム	しよくパン マヨネーズ こむぎこ じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう とりこ たまご ベーコン	パセリ たまねぎ キャベツ にんじん	601Kcal 26.5g 24.4g 2.6g	<u>クイズ3</u> 湘南ゴールドが開発された県は？ ①静岡県 ②神奈川県 ③千葉県
7 金	前期終業式					
10 月	スポーツの日					
11 火	後期始業式					
12 水	あきやさいカレー 牛乳 キャベツときのこのサラダ	こめ おおむぎ さつまいも あぶら さとう	とりこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん れんこん りんごソース キャベツ コーン しめじ	609Kcal 20g 18.4g 2.4g	<u>クイズ4</u> きのこを食べるとどんな効果がある？ ①骨が強くなる ②お肌がキレイになる ③お腹の中がキレイになる
13 木	ソフトフランスパン 牛乳 チキンガーリックソース ポイルやさい コンソメスープ	ソフトフランスパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりこ	にんにく パセリ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	550Kcal 24g 19.3g 2.5g	
14 金	わかめごはん 牛乳 ぶたにくとさつまいものかりんあげ みそしる	こめ おおむぎ でんぶん こむぎこ さつまいも あぶら さとう ごま	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん	590Kcal 22.3g 18.1g 2.7g	<u>クイズ5</u> さつまいもは、どこで育つ？ ①木の上 ②土の中 ③土の上
17 月	ごはん 牛乳 しいらのもみじやき すましじる	こめ おおむぎ マヨネーズ	ぎゅうにゅう しいら わかめ	にんじん だいこん たまねぎ しいたけ	550Kcal 22.9g 18.5g 1.4g	
18 火	キムタクごはん 牛乳 にくだんごスープ ゆがわらみかん	こめ おおむぎ あぶら ごま かたくりこ はるさめ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりこ ひよこまめ	はくさい たくあん キャベツ もやし ねぶかねぎ にんじん はねぎ しょうが しいたけ みかん	575Kcal 21.9g 13.5g 2g	
19 水	やさいラーメン 牛乳 チヂミ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ こむぎこ こめ さとう	ぶたにく わかめ ポークパイオン ぎゅうにゅう たまご	しょうが にんじん たまねぎ コーン キャベツ もやし なら ねぶかねぎ	610Kcal 26.9g 20.1g 2.3g	<u>クイズ6</u> チヂミはこの国の料理？ ①中国 ②インド ③韓国
20 木	コッペパン 牛乳 グラタン やさいスープ	コッペパン スパゲッティ じゃがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりこ クリーム チーズ	たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム キャベツ コーン パセリ	602Kcal 26.2g 22.2g 2.9g	

※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。

10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	おもなしょくひん			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	献立メモ
		熱や力になる(黄)	血や肉になる(赤)	体の調子を整える(緑)		
21 金	ソースカツどん 牛乳 わかめスープ	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう わかめ	はくさい しいたけ えのきたけ ねぶかねぎ	603Kcal 24.4g 18.6g 2.2g	うん どう かい おうえん ～ 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！
24 月	運動会振替休日					
25 火	ごはん 牛乳 ブルコギ はくさいスープ	こめ おおむぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	りんごソース たまねぎ にんじん ピーマン ねぶかねぎ しいたけ えのきたけ はくさい もやし	550Kcal 21g 19.1g 1.7g	クイズ7 はくさい しゅうかくりゅう ぼんおお けん 白菜の収穫量が1番多い県は？ ①茨城県 ②長野県 ③北海道
26 水	ごはん 牛乳 すきやきふうに ごまあえ	こめ おおむぎ あぶら さとう すりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	ねぶかねぎ はくさい にんじん えのきたけ こんにゃく ほうれんそう もやし	556Kcal 24.9g 14.3g 1.7g	
27 木	ロールパン 牛乳 とりにくのきのこソース こまつなサラダ	ロールパン さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ マッシュルーム しめじ こまつな コーン	561Kcal 24.7g 24.5g 2.3g	ゆ がわ らま ち きん 湯河原町産 (イージーネット小松菜使用)
28 金	こぎつねごはん 牛乳 さばのごまだれやき すましじる	こめ おおむぎ さとう すりごま あぶら	あぶらあげ ぎゅうにゅう まさば わかめ	にんじん しょうが だいこん ねぶかねぎ しいたけ	601Kcal 24.9g 19.2g 2.5g	
31 月	カレーピラフのクリームソースかけ 牛乳 ぐだくさんスープ ハロウィンミニゼリー	こめ おおむぎ バター こむぎこ マーガリン ゼリー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ コーン パセリ	623Kcal 19.4g 19g 2.1g	～ Happy Halloween ～ クイズ7 にほんいん あま なまえ 日本一甘いかぼちゃの名前は？ ①くりりん ②びっころ ③ベビーた

★10月の給食予定

6日(木) 『給食終了日』

12日(水) 『給食開始日』

※10月の給食費集金はありません。

★給食費についてのお知らせ

今年度の9月分～3月分の給食費は、半額が湯河原町から補助されます。9月は通常通り集金を行いましたので、10月の集金はありません。

詳細につきましては、湯河原町教育委員会からお知らせのありました、『学校給食費の保護者負担の軽減等について(お知らせ)』をご覧ください。

★朝食チェックにご協力ありがとうございました！

9月5日～9日まで朝食チェックを行いました。朝食は1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源になります。朝起きた時の体はエネルギー不足の状態...朝食を食べることで体温が上がり、眠っていた体や脳にスイッチが入ります。活発に動いたり、頭を働かせたりするためにも、朝食を食べる習慣を身につけていきましょう！子ども達の感想を少しご紹介します。

- ・あさごはんをたべてげんきがでた(1年)
- ・もうちょっといっぱい食べられるようにしたいです(2年)
- ・ちょっとしか食べない時は、ちょっとしか元気がない(3年)
- ・朝ごはんを食べると食べないとではだいぶちがう(4年)
- ・副菜を食べていないからこれからは食べるようにしたいです(5年)
- ・夜ごはんは3色食べるのは簡単だけど、朝に3色食べるのは難しかったです(6年)

★神奈川県産食材を食べよう！

27日の「小松菜サラダ」に使われる小松菜は、湯河原町で作られたものを使用する予定です。イージーネットを利用して栽培された低農薬の小松菜です。この他にも、野菜や果物など、これからも神奈川県産や湯河原町産の食材を取り入れていきたいと思ひます。

※クイズの答え...クイズ1(③)、クイズ2(①)、クイズ3(②)、クイズ4(全部)、クイズ5(②)、クイズ6(③)、クイズ7(①)、クイズ8(①)