

11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)		
1 火	むぎごはん 牛乳 クッパ ほうれんそうともやしのナムル	こめ おおむぎ あぶら ごま さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん ねぶかねぎ にら たまねぎ もやし えのきたけ ほうれんそう	575Kcal 24.4g 14.1g 2g	クイズ1 クッパはこの国の料理？ ①中国 ②日本 ③韓国
2 水	たんたんあんかけラーメン 牛乳 やしきゅうまい	ちゅうかめん あぶら さとう すりごま でんぶん	とりにく ぎゅうにゅう しゅうまい	にんにく しょうが コーン にんじん こまつな はくさい もやし	601Kcal 29.3g 22.6g 2.4g	
3 木	文化の日					
4 金	ぶたにくのやながわふうどんぶり 牛乳 ごもくだいず ラ・フランスゼリー	こめ おおむぎ あぶら さとう ラフランスゼリー	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう だいず とりにく	ごぼう たまねぎ しいたけ にんじん こまつな こんにやく だいこん	645Kcal 28.1g 21.6g 1.7g	クイズ2 柳川鍋に使われている魚は？ ①しらす ②どじょう ③さけ
7 月	かながわなめし 牛乳 とりにくのてりやき キャベツのこんぶあえ やさいスープ	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ	だいこんのは しょうが にんじん キャベツ だいこん はくさい もやし こまつな	556Kcal 23.7g 17g 2g	
8 火	ハヤシライス 牛乳 こまつなサラダ	こめ おおむぎ こむぎこ バター あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム	しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ こまつな コーン	572Kcal 23.4g 16.6g 2.1g	クイズ3 神奈川県 <small>かながわけん</small> の <small>こまつな</small> 小松菜 生産量は全国第何位？ ①5位 ②25位 ③35位
9 水	ピピンバ 牛乳 はくさいのスープ ヨーグルト	こめ おおむぎ さとう あぶら	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	もやし こまつな にんじん たまねぎ はくさい きくらげ にんにく	626Kcal 27.3g 19.3g 2.9g	クイズ4 白菜などの野菜には、どんなは たらきがある？
10 木	ロールパン 牛乳 とりにくのバーベキューソース ポイルやさい コンソメスープ	ロールパン さとう	ぎゅうにゅう とりにく ハム	しょうが りんごソース はねぎ レモン にんじん キャベツ たまねぎ コーン もやし	557Kcal 26.1g 23.6g 2.7g	①力のもとになる ②体をつくるもとになる ③体の調子を整えてくれる
11 金	むぎごはん 牛乳 じゃがいものきんぴらに みそしる	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごぼう にんじん こんにやく だいこん こまつな えのきたけ ねぶかねぎ	593Kcal 21g 20.6g 2.2g	
14 月	かてめし 牛乳 さわらのやきづけ すましじる	こめ おおむぎ あぶら さとう	あぶらあげ こうやどうふ ぎゅうにゅう さわら わかめ	にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん えのきたけ ねぶかねぎ だいこん	566Kcal 24.9g 16.1g 2.4g	クイズ5 「かてめし」は何県の郷土料理？ ①新潟県 ②静岡県 ③埼玉県
15 火	むぎごはん 牛乳 チンジャオロースー わかめスープ	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ しょうが はくさい しいたけ えのきたけ ねぶかねぎ	583Kcal 20.7g 18.6g 1.5g	
16 水	にくみそうどん 牛乳 だいがくかぼちゃ	うどん あぶら さとう さつまいも ごま	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ こまつな かぼちゃ	592Kcal 25.3g 22g 1.6g	
17 木	ソフトフランスパン 牛乳 クリームシチュー ほうれんそうサラダ	ソフトフランスパン じゃがいも こむぎこ バター マーガリン さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ グリンピース にんじん ほうれんそう コーン	577Kcal 27g 21.5g 2.3g	クイズ6 ほうれん草の旬は？ ①春 ②夏 ③秋 ④冬

※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。

11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)		
18 金	むぎごはん 牛乳 ぶたにくのオイスターいため ビーフンスープ	こめ おおむぎ あぶら ビーフン ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	はくさい たまねぎ たけのこ にんじん ねぶかねぎ こまつな きくらげ	612Kcal 27g 22.3g 2.1g	
21 月	ぶたたまどん 牛乳 ちゅうかふうスープ ゆがわらみかん	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ こんにやく しいたけ さやいんげん はくさい もやし チンゲンサイ きくらげ にんにく みかん	550Kcal 23.4g 18.2g 2g	クイズ7 豚肉にたくさんふくまれているタ ンパク質。そのはたらきは？
22 火	さくらめし 牛乳 にくみそおでん もやしののりあえ	こめ おおむぎ さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ さつまあげ こんぶ みそ のり	しょうが こんにやく にんじん だいこん こまつな もやし はくさい	601Kcal 21.3g 12.6g 2.6g	①力のもとになる ②体をつくるもとになる ③体の調子を整えてくれる
23 水	勤労感謝の日					
24 木	むぎごはん 牛乳 さばのしおやき すましじる てづくりみかんゼリー	こめ おおむぎ あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう まさば わかめ	だいこん にんじん ねぶかねぎ しいたけ みかんジュース みかん	575Kcal 22.4g 14.7g 1.6g	<湯河原町産> 摘果みかんジュースを使った みかんゼリー
25 金	ドライカレー 牛乳 マカロニサラダ	こめ おおむぎ バター あぶら さとう スパゲッティ	ぶたにく ひよこまめ ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん セロリ トマトピューレ キャベツ	598Kcal 24.3g 19.5g 2.3g	
28 月	むぎごはん 牛乳 マーボーだいこん ちゅうかふうコーンスープ	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 とりにく たまご	だいこん しいたけ しょうが にんじん ねぶかねぎ こまつな コーン にんにく はねぎ	614Kcal 27.3g 21.7g 2.1g	クイズ8 大根から作られているものは？ ①らっきょう ②ちくわ ③たくあん
29 火	むぎごはん 牛乳 とりにくのつくねやき さつまいものみそしる	こめ おおむぎ バンこ ごま さとう でんぶん さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ひじき たまご みそ	たまねぎ ごぼう にんじん えのきたけ こまつな	587Kcal 25g 16.8g 1.9g	クイズ9 サツマイモにたくさんふくまれて いる炭水化物。そのはたらき は？
30 水	ナポリタンスパゲッティ 牛乳 ぐだくさんスープ	スパゲッティ あぶら じゃがいも	ウインナー チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく トマトピューレ キャベツ こまつな コーン	599Kcal 21.4g 18.8g 2.7g	①力のもとになる ②体をつくるもとになる ③体の調子を整えてくれる

★湯河原産食材のご紹介



24日の「手作りみかんゼリー」は、湯河原産の摘果みかんをしばって作ったみかんジュースを使用します。また、湯河原産のさつまいもや大根、さといもや白菜なども取り入れていきたいと思えます。旬の食材はおいしくて栄養もいっぱい！地元の食材を楽しんでもらいたいです。

★感謝の気持ち



11月23日(水)は、『勤労感謝の日』です。給食を例にとっても、毎日滞りなく出すことができる陰には、普段見えないところで働いてくださっている方々の姿があります。直接お礼を言う機会はなかなか少ないですが、「あいさつ」や「食べ方」で感謝の気持ちを表していきたいですね。

※クイズの答え・・・クイズ1(③)、クイズ2(②)、クイズ3(①)、クイズ4(③)、クイズ5(③)、クイズ6(④)、クイズ7(②)、クイズ8(③)、クイズ9(①)