

給食だより 5月



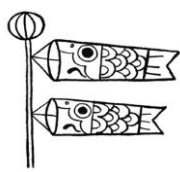
湯河原町立湯河原小学校

今月の給食目標				じょうずなじゅんび、あとかたづけをしよう							
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
2	月	むぎごはん	牛乳	さばのたつたあげ さつきじる かしわもち	こめ おおむぎ こむぎこ かたくりこ あぶら かしわもち	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ こうやどうふ みそ こんぶ	しょうが にんじん ねぶかねぎ たけのこ えのきたけ さやえんどう	666	27.4	21.2	2.2
6	金	ポークカレー	牛乳	ハニーマスタードサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	たまねぎ にんじん りんごソース キャベツ コーン	712	28.3	22.4	2.7
9	月	かながわなめし	牛乳	とりにくとだいずのうまに キャベツのこんぶあえ	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず しおこんぶ	だいこんのは しょうが ねぶかねぎ こんにゃく だいこん にんじん ごぼう こまつな キャベツ	582	24.5	18.0	1.4
10	火	チンジャオロースー どんぶり	牛乳	わかめスープ ぶどうヨーグルト	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 ぶどうヨーグルト	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	615	23.8	19.2	1.6
11	水	みそラーメン	牛乳	やきぎょうざ	ちゅうかめん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こうやどうふ ぎょうざ	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし コーン	616	28.7	22.0	2.2
12	木	コッペパン	牛乳	チキンのこうそうパンこやき ポイルコーン ミネストローネ	コッペパン パンこ あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	コーン キャベツ たまねぎ こまつな セロリ にんじん さやいんげん にんにく トマト	593	27.8	22.5	2.3
13	金	むぎごはん	牛乳	チキンごぼうあげ はるさめスープ	こめ おおむぎ こむぎこ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが ごぼう えだまめ もやし チンゲンサイ しいたけ	646	22.7	21.7	1.8
16	月	そばろごはん	牛乳	おふのすましじる ピーチゼリー	こめ おおむぎ ふ さとう あぶら ピーチゼリー	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ	しょうが にんじん ほうれんそう たまねぎ だいこん しいたけ	613	23.7	17.4	2.3
17	火	ひじきの まぜごはん	牛乳	とんじる こまつなともやしのナムル	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ひじき とりにく ぶたにく とうふ まぐろ みそ	にんじん しいたけ ごぼう だいこん こんにゃく コーン ねぶかねぎ もやし こまつな	615	27.2	19.4	2.4
18	水	ペンの トマトソース	牛乳	コーンサラダ	ペンネ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ チーズ ウインナー	にんにく たまねぎ トマト キャベツ もやし コーン にんじん	553	24.8	19.5	2.6
19	木	ロールパン	牛乳	ポークビーンズ ごぼうサラダ	ロールパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ごぼう きゅうり いんげん	606	28.2	21.4	2.7
20	金	むぎごはん	牛乳	さわらのごまてりやき ぐだくさんみそしる そらまめ	こめ おおむぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ	だいこん にんじん こまつな たまねぎ しいたけ そらまめ	570	28.0	16.5	2.0
23	月	むぎごはん	牛乳	じゃがいもマーボー ちゅうかスープ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しいたけ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく チンゲンサイ もやし きくらげ キャベツ	588	21.6	17.2	1.8
24	火	おやこどんぶり	牛乳	とうふのみそしる	こめ おおむぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく なんと たまご とうふ わかめ みそ	たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ だいこん にんじん	606	27.5	18.5	2.5

※ 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 5月



湯河原町立湯河原小学校

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
25	水	とりなんばん うどん	牛乳	だいがくいも	うどん あぶら でんぷん さとう さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	たまねぎ しめじ ねぶかねぎ にんじん はくさい	623	22.5	23.3	1.4
26	木	くろパン	牛乳	ラザニア やさいスープ	くろパン ワンタン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひよこまめ	たまねぎ こまつな にんじん コーン マッシュルーム トマト キャベツ コーン パセリ	596	24.3	18.9	2.9
27	金	チキン クリームライス	牛乳	コンソメスープ アップルシャーベット	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ コーン もやし アップルシャーベット	623	23.5	17.3	2.8
30	月	遠 足（全校お弁当・給食はありません）									
31	火	遠 足 予 備 日（全校お弁当・給食はありません）									

※ 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。

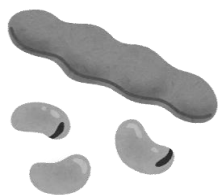
★ 5月の給食予定

2日（月） 『こどもの日』献立 …こどもの日にちなんで、「柏餅」をお出しします。

20日（金） 『そら豆のさやむき』 …1年生が、当日の朝に全校分のそら豆のさやをむき、その日の給食にお出しします。

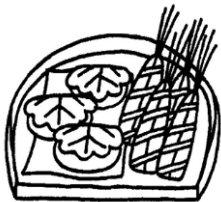
30日（月） 『遠足』
31日（火） 『遠足予備日』

全校お弁当です。
給食はありません。



入学・進級をしてひと月が過ぎたこの頃、子ども達は新しい環境にも少しずつ慣れ、楽しみな様子で給食の時間を迎えているようです。給食当番のみんなが「いただきます！」と言って、元気に給食を取りに来てくれることをとても嬉しく思います。学校給食を通してたくさんの食材や献立を知り、いろいろと発見のある楽しい時間にしてもらいたいと思います。

★ 5月5日は、「こどもの日」です



5月5日はこどもの日、『端午の節句』です。

「柏餅」は、江戸時代の頃から広まったと言われています。「柏」は、新芽が出ないと葉が落ちないという特徴があることから、家系の途絶えない縁起物とされました。また、葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べるようになったそうです。

