

6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 | おもしろくひん | | | 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 水 | にくみそうどん 牛乳 ポテトとウインナーのソテー | うどん あぶら さとう じゃがいも | ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ウインナー | にんじん たまねぎ ねぶかねぎ こまつな | 544Kcal 28.1g 20.6g 2.3g | |
| 2 木 | あげパン 牛乳 ポトフ こまつなサラダ | 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 ハム | たまねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン | 605Kcal 24.7g 29.1g 2.7g | にんき 人気ナンバー1 (あげパン) |
| 3 金 | ゆかりごはん 牛乳 とりにくのてりやき キャベツのおかかあえ ぐだくさんみそしる | こめ おおむぎ じゃがいも | ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし みそ | ゆかり しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ねぶかねぎ こまつな もやし | 540Kcal 23.3g 16.1g 2.7g |  <u>クイズ1</u> キャベツの生産量No.1の県は？ <small>せいさんりょう</small> ①群馬県 ②千葉県 ③愛知県 |
| 6 月 | ごはん 牛乳 アジのひものからあげ すましじる マスカットゼリー | こめ おおむぎ あぶら マスカットゼリー | ぎゅうにゅう あじ とうふ わかめ | だいこん えのきたけ にんじん ねぶかねぎ しいたけ | 601Kcal 25.8g 20.6g 2g |  |
| 7 火 | 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 | |
| 8 水 | しおラーメン 牛乳 フライドポテト | ちゅうかめん あぶら ごま じゃがいも | やきぶた ぶたにく なると ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん もやし こまつな はねぎ | 659Kcal 24.6g 28.3g 2.4g | はぐち 歯と口の けんこうしゅうかん 健康週間 |
| 9 木 | ソフトフランスパン 牛乳 とりにくのバーベキューソース こふきいも コーンポタージュスープ | ソフトフランスパン さとう じゃがいも こむぎこ バター | ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう | しょうが りんごソース はねぎ レモン たまねぎ にんじん コーン こまつな | 620Kcal 27.1g 22.9g 2.8g |  |
| 10 金 | ブルコギどんぶり 牛乳 やさいスープ | こめ おおむぎ さとう あぶら ごま じゃがいも | ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく | りんごソース にんじん ピーマン ねぶかねぎ しいたけ えのきたけ もやし こまつな たまねぎ | 615Kcal 25.9g 22.5g 1.6g | |
| 13 月 | ごはん 牛乳 さばのごまてりやき おふのみそしる ほうれんそうともやしのナムル | こめ おおむぎ さとう すりごま ふ ごま あぶら | ぎゅうにゅう まさば わかめ みそ | にんじん だいこん たまねぎ こまつな もやし | 535Kcal 25.5g 16.8g 2.4g | <u>クイズ2</u> 「ふ」は何から作られている？ <small>なに</small> ①小麦粉 ②米 ③じゃが芋 |
| 14 火 | ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ | こめ おおむぎ こむぎこ バター あぶら さとう | ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう | しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ コーン レモン キャベツ | 604Kcal 22.7g 19.9g 1.1g | |
| 15 水 | ナポリタンスパゲッティ 牛乳 ぐだくさんスープ れいとうみかん | スパゲッティ あぶら | ウインナー チーズ ぎゅうにゅう ハム | たまねぎ にんじん ピーマン コーン マッシュルーム みかん にんにくトマトピューレ キャベツ こまつな | 540Kcal 22.4g 18.7g 2.8g | <u>クイズ3</u> 冷凍みかん発祥の地は？ <small>れいとう</small> ①湯河原 ②小田原 ③熱海 |
| 16 木 | こめこロールパン 牛乳 ちゅうかスープ スパイシーポテトビーンズ | こめこロールパン かたくりこ じゃがいも あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく むしだいず | にんじん たまねぎ コーン もやし キャベ ツ | 600Kcal 29g 25.6g 2.3g | |
| 17 金 | ビビンバ 牛乳 ワンタンスープ | こめ おおむぎ さとう あぶら ワンタン | ぶたにく みそ ぎゅうにゅう | もやし こまつな にんじん ねぶかねぎ しょうが きくらげ | 621Kcal 28g 20.2g 3g | |

※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。

6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) | | |
| 20 月 | キムタクごはん 牛乳 ひきにくとやさいのスープ こまつなののりあえ アセロラゼリー | こめ おおむぎ あぶら ごま じゃがいも アセロラゼリー | ぶたにく ぎゅうにゅう のり | はくさい たくあん キャベツ にんじん チンゲンサイ こまつ な もやし | 534Kcal 22.3g 16.4g 2.3g | 人気ナンバー2 (キムタクごはん) |
| 21 火 | おきなわふうたきこみごはん 牛乳 もずくスープ あげはるまき | こめ おおむぎ あぶら さとう | ぶたにく さつまあげ こんぶ ぎゅうにゅう もずく | しいたけ にんじん はねぎ たまねぎ こまつな はるまき | 571Kcal 21.2g 21.8g 2.3g | |
| 22 水 | カレーうどん 牛乳 みそポテト | うどん さとう でんぷん じゃがいも あぶら こむぎこ ごま | ぶたにく ぎゅうにゅう みそ | たまねぎ にんじん こまつな ねぶかねぎ | 584Kcal 21.5g 21.5g 2.1g | |
| 23 木 | ナン 牛乳 チリコンカン コーンサラダ ももヨーグルト | ナン あぶら さとう | ぎゅうにゅう ひよこまめ とりにく だいず ももヨーグルト | たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト キャベツ もやし コーン | 571Kcal 28.2g 21g 2.7g | |
| 24 金 | ごはん 牛乳 ぶたにくのオイスターいため ちゅうかふうピリからスープ | こめ おおむぎ あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご | はくさい たまねぎ たけのこ にんじん ねぶかねぎ チンゲンサイ もやし きくらげ にんにく | 552Kcal 24.3g 20.2g 2.1g | |
| 27 月 | お弁当の日 | | | | | |
| 28 火 | やさいたっぷりやきにくどん 牛乳 ビーフンスープ | こめ おおむぎ あぶら ごま ビーフン | 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 こまつな きくらげ | 632Kcal 26.4g 22.2g 2.6g | クイズ4 ビーフンは何から作られている？ ①小麦粉 ②米 ③じゃが芋 |
| 29 水 | ジャージャーめん 牛乳 カレーポテト | ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん じゃがいも | ぶたにく ひよこまめ みそ ぎゅうにゅう | たまねぎ ねぶかねぎ こまつな にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく コーン | 592Kcal 27.6g 19.1g 2g | |
| 30 木 | げんまいパン 牛乳 とりにくのトマトソースやき コンソメスープ ポイルコーン | げんまいパン あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう とりにく | にんにく トマト たまねぎ コーン トマトピューレ キャベツ にんじん チンゲンサイ | 603Kcal 25.9g 24.7g 2.6g | |

※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。

★6月の給食予定



27日(月) 『お弁当の日』・・・今年度第1回目の湯河原町お弁当の日です。
全校お弁当です。給食はありません。

★湯河原町「お弁当の日」(6月27日 月曜日)



お弁当作りに取り組むことで、食生活に興味・関心を持ち、「食」を大切にする心が養われることを願って、湯河原町では毎年2回、「お弁当の日」を実施しています。本校では、6月27日(月)が今年度1回目の「お弁当の日」になります。朝の忙しい時間の活動になりますが、保護者の皆様にご協力いただいていることにいつも感謝しております。食材や料理の話をする、一緒に買い物に行く、食材を洗う、おかずをつめるなど、ご家庭の状況に合わせてお子さんと「食」に関する時間を共有してくださると幸いです。当日には、チャレンジカードの提出もお願いします。詳細やチャレンジカードについては後日配付いたします。

※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(②)