

7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 金	ごはん 牛乳 ホイコーロー ちゅうかふうりからスープ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ にんじん ピーマン ねぶかねぎ しょうが チンゲンサイ はくさい もやし きくらげ にんにく	601Kcal 22.5g 20.8g 2.7g	クイズ1 キャベツはどこ <small>に</small> の国から日本へ伝えられたと言われている？ ①オランダ ②イタリア ③フランス
4 月	チャーハン 牛乳 はるさめスープ アップルシャーベット	こめ おおむぎ あぶら はるさめ ごま	やきぶた ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン もやし チンゲンサイ しいたけ アップルシャーベット	585Kcal 19.7g 14.6g 1.8g	クイズ2 本日(7月4日)は何の日？ ①りんご ②なし ③すいか
5 火	なつやさいカレー 牛乳 とうもろこし	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ なす トマト たまねぎ りんごソース とうもろこし	610Kcal 19.2g 19.3g 2g	2年生 とうもろこしの皮むき
6 水	サンマーメン 牛乳 キャベツメンチカツ	ちゅうかめん あぶら かたくり	ぶたにく ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ	しょうが にら たまねぎ にんじん もやし しいたけ	588Kcal 25.7g 20.4g 2.6g	クイズ3 サンマーメン発祥の地は？ ①北海道 ②静岡県 ③神奈川県
7 木	ハニーレモントースト 牛乳 ラタトゥイユ たなばたゼリー	しよくパン マーガリン はちみつ さとう あぶら たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	レモン ズッキーニ なす ピーマン たまねぎ トマト	598Kcal 23.2g 22.4g 2.6g	クイズ4 ズッキーニは、どの野菜の仲間？ ①きゅうり ②かぼちゃ ③なす
8 金	マーボーなすどんぶり 牛乳 ちゅうかスープ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごま	ぶたにく とうふ ひよこまめ ぎゅうにゅう	なす にんじん たまねぎ しょうが ねぶかねぎ チンゲンサイ きくらげ もやし キャベツ	620Kcal 23.1g 20.8g 2.4g	クイズ5 なすの生産量No.1の県は？ ①群馬県 ②熊本県 ③高知県
11 月	スパイシーピラフ 牛乳 タンダーチキン キャベツときのこのサラダ	こめ おおむぎ あぶら さとう	ハム ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	たまねぎ ピーマン コーン にんにく しょうが キャベツ しめじ にんじん	631Kcal 22.9g 18.2g 2.2g	
12 火	タコライス 牛乳 わかめスープ すいか	こめ おおむぎ あぶら ごま	ぶたにく とりにく ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン コーン トマト はくさい しいたけ えのきたけ ねぶかねぎ すいか	602Kcal 20.6g 15.5g 2g	クイズ6 おいしいすいかはどっち？ しま模様か、①はつきりしている ②ぼやけている
13 水	ひやしちゅうか 牛乳 むししゅうまい	ちゅうかめん あぶら さとう ごま	ハム かまぼこ たまご ぎゅうにゅう しゅうまい	もやし キャベツ さやえんどう にんじん きくらげ しょうが	588Kcal 25.3g 19.2g 2.3g	
14 木	くろパン 牛乳 しいらのトマトソースやき こふきいも フルーツポンチ	くろパン じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう しいら チーズ あおのり	にんにく トマト たまねぎ みかん パインアップル はくとう おうとう	552Kcal 27.7g 13.7g 1.9g	クイズ7 成魚 <small>せいぎょ</small> のしいらはどれくらい <small>おお</small> の大きさ？ ①2メートル ②20センチ ③20メートル
15 金	ごはん 牛乳 とりのからあげ おふのすましじる やみつききゅうり	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら ふ ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	たまねぎ だいこん にんじん しいたけ きゅうり	631Kcal 26.5g 25.1g 2g	

※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。



7月 給食だより

湯河原町立湯河原小学校

★7月の給食予定

5日（火） 『とうもろこしの皮むき体験』

・・・2年生が全校分の皮むきをして、給食にお出しします。

15日（金） 『給食終了日』

〔※お知らせ・・・夏休み明けの給食開始日は、9月1日（木）の予定です。〕

★とうもろこしの皮むき



7月5日（火）に、2年生のみなさんがとうもろこしの皮むき体験をします。とうもろこしのヒゲ、実を包む緑色の皮、丸ごと1本のとうもろこしを見て、触って、においをかいで、自分たちの手で皮むきをしてもらいます。とうもろこしは、その日の給食で全校にお出しします。食材に興味や関心を持つ良い機会になってもらいたいです。



★そら豆のさやむきをしました！

5月20日に1年生がそら豆のさやむきをしました。

子ども達からは、「ふわふわでもちよかった」、「へんなにおいがした」、「バリバリおとがした」、「そらまめのあかちゃんがいた」などの声が聞かれました。手・鼻・耳・目などを使って、様々なことを感じ取っている様子でした。

この日、初めてそら豆を食べた子もいたかもしれません。これからも、初めて出会う食べ物があると思います。今回の経験を活かして、色々な食べ物を身近に感じ、たくさんの「おいしい」に出会ってほしいなと思います。

★夏休みに向けて・・・

暑い日が続きますが、夏バテしていませんか？
夏バテを防ぐためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた（主食・主菜・副菜の揃った）食事が大切です。また、冷たいものを多く摂ると、胃腸のはたらきが弱まり、食欲が落ちやすくなってしまいます。早寝・早起きを心がけ、しっかり食事を摂って、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう！

～ 規則正しい生活を～

