

# 9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 木	チキンカレー 牛乳 キャベツサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん りんごソース キャベツ コーン	621Kcal 22.9g 19.2g 2.4g	
2 金	むぎごはん 牛乳 にくじゃが キャベツのこんぶあえ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ	たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース キャベツ	551Kcal 22.5g 17.1g 1.2g	クイズ1 昆布の生産量日本一は？ ①北海道 ②岩手県 ③青森県
5 月	むぎごはん 牛乳 とりにくとだいたいのうまに かまぼこサラダ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいたいの かまぼこ ひじき	しょうが ねぶかねぎ こんにやく だいたいの にんじん ごぼう こまつな キャベツ もやし	566Kcal 26g 19.4g 1.6g	クイズ2 かまぼこは日本に登場して約何年？ ①300年 ②600年 ③900年
6 火	おやこどん 牛乳 じゃがいものみそしる	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	とりにく なた たまご ぎゅうにゅう みそ	たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ にんじん こまつな	557Kcal 26.1g 16.1g 2.3g	クイズ3 じゃが芋による食中毒の予防法は？ かわ 皮を、①薄くむく ②厚くむく
7 水	スパゲティミートソース 牛乳 ぐだくさんスープ	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター マーガリン	ぶたにく ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ セロリ トマト トマトピューレ ピーマン キャベツ こまつな コーン	558Kcal 25.2g 22.1g 2.1g	
8 木	しょくパン 牛乳 トマトシチュー コールスローサラダ	しょくパン じゃがいも マーガリン バター こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく	トマト にんじん たまねぎ パセリ キャベツ コーン レモン	551Kcal 24.4g 23.6g 2.2g	
9 金	くりごはん 牛乳 さばのやきつけ つきみじる おつきみゼリー	くり ごま こめ おおむぎ しらたまこ おつきみゼリー	ぎゅうにゅう まさば とりにく	こんにやく ねぶかねぎ にんじん はくさい だいこん	599Kcal 25.7g 20.9g 2.4g	 今年の十五夜は… ～9月10日～
12 月	ひじきのまぜごはん 牛乳 とんじる キャベツのおかかあえ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	ひじき とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	にんじん しいたけ ごぼう だいこん こんにやく ねぶかねぎ もやし キャベツ	527Kcal 24.1g 15.3g 2.3g	
13 火	むぎごはん 牛乳 あつあげのカレーマーボー ナムル	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん すりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたいの なまあげ みそ	しいたけ しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし	582Kcal 25.6g 21.5g 1.7g	クイズ4 厚あげは何からできている？ ①小麦粉 ②大豆 ③牛乳
14 水	ちゃんこうどん 牛乳 ジャーマンポテト れいとうみかん	うどん あぶら さとう じゃがいも バター	とりにく あぶらあげ なた みそ こんぶ ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん だいこん はくさい こまつな ねぶかねぎ しいたけ たまねぎ コーン みかん	524Kcal 24.9g 18.5g 1.8g	
15 木	ロールパン 牛乳 とりにくのトマトソースやき コーンサラダ やさいスープ	ロールパン あぶら さとう 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 トマトピューレ キャベツ コーン にんじん こまつな	571Kcal 24.7g 24.3g 2.8g	
16 金	やきとりどん 牛乳 すましじる	こめ おおむぎ さとう あぶら みずあめ	とりにく たまご ぎゅうにゅう とうふ わかめ	ねぶかねぎ さやいんげん だいこん にんじん しいたけ	552Kcal 25.6g 17.4g 2.2g	クイズ5 焼き鳥の年間消費額1位は？ ①青森県 ②福井県 ③神奈川県
19 月	<b>敬老の日</b> 					
20 火	ごぼうのごまだれどん 牛乳 わかめスープ	こめ おおむぎ あぶら でんぶん さとう ごま	ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう わかめ	ごぼう たまねぎ しょうが こまつな はくさい しいたけ えのきたけ ねぶかねぎ	604Kcal 22.2g 21.7g 1.6g	

※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。  
※クイズの答えは裏にあります。

# 9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 水	みそラーメン 牛乳 やきぎょうざ	ちゅうかめん あぶら すりごま	ぶたにく こうやどうふ みそ ぎゅうにゅう 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	593Kcal 27.7g 22.8g 2.2g	
22 木	コッペパン 牛乳 ミートローフ ポイルキャベツ ベーコンとやさいのスープ	コッペパン パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ たまご ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ だいこん コーン こまつな	560Kcal 27.6g 24.4g 2.9g	クイズ6 ミートローフ発祥の地は？ ①フランス ②ロシア ③アメリカ
23 金	秋分の日					
26 月	チキンライス 牛乳 abcコンソメスープ	こめ おおむぎ バター マカロニ じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース パセリ	527Kcal 22.3g 13.8g 2.5g	
27 火	むぎごはん 牛乳 ぶたにくとはるさめのいためもの ちゅうかふうスープ	こめ おおむぎ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく チンゲンサイ はくさい もやし	550Kcal 21.1g 16.9g 2g	クイズ7 はるさめ げんりょう 春雨の原料ではないものは？ ①いも ②たまご ③まめ
28 水	とりなんばんうどん 牛乳 コーンポテト	うどん あぶら でんぶん バター じゃがいも	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぶかねぎ にんじん しめじ はくさい コーン	561Kcal 21.1g 17.5g 1.6g	
29 木	ソフトフランスパン のむヨーグルト とりにくのプレゼ やさいソテー コンソメスープ	ソフトフランスパン こむぎこ あぶら バター	のむヨーグルト とりにく クリーム ウインナー	たまねぎ しめじ パセリ にんじん ピーマン コーン キャベツ こまつな	584Kcal 24.1g 15.6g 3g	
30 金	むぎごはん 牛乳 かますのフライ かぼちゃのみそしる	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう かます わかめ みそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	610Kcal 24.5g 21.5g 2.1g	かます  ほそながいさかな

※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。

## ★9月の給食予定

1日(木) 『給食開始日』



## ★9月は湯河原町全校で「朝食チェック」を実施します

朝食チェックを、9月5日(月)～9日(金)の5日間実施します。後日、チェックシートを配付します。「毎日朝ごはんを食べているかな?」、「バランスよく食べられているかな?」などについて、お子さんが学校で記入していきます。朝ごはんをしっかりと食べることで、学校の生活リズムや、学習するための脳や体の準備を整えることができます。ご家庭でも、「早寝、早起き、朝ごはん」のお声かけをお願いします。

## ★とうもろこしの皮むきをしました!

7月5日に、2年生の皆さんが給食に提供する全校分のとうもろこしの皮むきをしました。「ヒゲがふわふわ」「草みたいなにおい」「パリパリ音がした」など、皮やヒゲがついているとうもろこしを見たり、触ったり、においをかいだりしながら楽しんでむいていました。



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