

# 1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)		
11 水	ふゆやさいかレー 牛乳 コーンサラダ	こめ おおむぎ さといも あぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー りんごソース キャベツ もやし コーン	623Kcal 21.3g 20.7g 2.2g	<b>クイズ1</b> カリフラワーの色は？ ①しろ ②オレンジ ③むらさき
12 木	ロールパン 牛乳 チリコンカン ごぼうサラダ	ロールパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ひよこまめ とりにく だいず ハム	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト ごぼう	607Kcal 28.3g 24.6g 2.6g	<b>クイズ2</b> チリコンカンの発祥地は？ ①ブラジル ②アメリカ ③ロシア
13 金	さくらめし 牛乳 まつかぜやき しらたまごうに	こめ おおむぎ バンこ さとう ごま しらたまご	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ	ねぶかねぎ にんじん しょうが こまつな だいこん しいたけ	619Kcal 27.3g 20.3g 2.3g	
16 月	わかめごはん 牛乳 とりにくのてりやき けんちんじる フルーツゼリー	こめ おおむぎ さといも あぶら フルーツゼリー	わかめ ぎゅうにゅう とりにく とうふ	しょうが だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ こまつな	554Kcal 21.8g 17g 2g	<b>クイズ3</b> けんちん汁はどこの郷土料理？ ①京都府 ②山形県 ③神奈川県
17 火	むぎごはん 牛乳 とりにくとだいずのうまに 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 だいず かまぼこ ひじき	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 もやし	576Kcal 26.2g 19.4g 1.6g	<b>クイズ4</b> かまぼこの主な原料は？ ①魚 ②肉 ③大豆
18 水	ながさきちゃんぽん 牛乳 やきぎょうざ	ちゅうかめん あぶら	いか ぶたにく なると ぎゅうにゅう ぎょうざ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな しょうが	582Kcal 28.2g 21.4g 2.5g	<b>クイズ5</b> イカの心臓は何個？ ①1個 ②2個 ③3個
19 木	セルフホットドッグ 牛乳 コーンポタージュスープ	コッペパン こむぎこ バター さとう	ウインナー ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん コーン こまつな	598Kcal 23g 28.1g 2.9g	♪自分でパンにソーセージをは さんで食べてみましょう♪ (キャベツもね)
20 金	さばのかばやきどんぶり 牛乳 せんべいじる	こめ おおむぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま なんぶせんべい	さば ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんじん ごぼう しめじ しいたけ はくさい ねぶかねぎ	660Kcal 26.2g 24.1g 1.7g	<b>クイズ6</b> せんべい汁はどこの郷土料理？ ①青森県 ②広島県 ③東京都
23 月	むぎごはん 牛乳 タッカルビ ほうれんそうともやしのナムル	こめ おおむぎ さとう さつまいも あぶら すりごま	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう もやし	570Kcal 22g 18.8g 1.5g	<b>クイズ7</b> ほうれん草にたくさん含まれる 栄養素は？ ①鉄分 ②たんぱく質 ③脂質
24 火	おやこどん 牛乳 じゃがいものみそしる マスカットゼリー	こめ おおむぎ さとう じゃがいも マスカットゼリー	とりにく なると 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	610Kcal 26.3g 16.2g 2.3g	

※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。

※クイズの答えはウラにあります。

## ★1月の給食予定

11日(水) 『給食開始日』



# 1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)		
25 水	じゃじゃめん 牛乳 コーンポテト	うどん あぶら さとう ねりごま かたくりこ バター 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 しょうが にんじん もやし キャベツ コーン	598Kcal 23.1g 19.1g 1.8g	クイズ8 じゃじゃめんはこの郷土料理？ ①秋田県 ②岩手県 ③福島県
26 木	げんまいパン 牛乳 たけのこじゃがいものチーズやき ちゅうかスープ	げんまいパン じゃがいも バター パンこ あぶら	ぎゅうにゅう とりこ ひよこまめ チーズ ぶたにく	たけのこ たまねぎ にんじん コーン もやし にら キャベツ	594Kcal 26.3g 23.5g 2.6g	
27 金	むぎごはん 牛乳 アジのひものからあげ ごじる	こめ おおむぎ あぶら	ぎゅうにゅう あじ だいず とうにゅう みそ	しいたけ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぶかねぎ	615Kcal 29.4g 22g 2.4g	クイズ9 呉汁の呉とは、すり潰した何？ ①米 ②大豆 ③魚の骨
30 月	キムタクごはん 牛乳 トックスープ いちごヨーグルト	こめ おおむぎ あぶら ごま トック	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ポークパイオン いちごヨーグルト	はくさい たくあん にんじん ねぶかねぎ こまつな きくらげ	567Kcal 24.9g 16g 2.1g	
31 火	むぎごはん 牛乳 さけのちゃんちゃんやき すましる ゆがわらみかん	こめ おおむぎ バター さとう	ぎゅうにゅう さけ みそ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぶかねぎ だいこん みかん	603Kcal 25.1g 11.8g 2.1g	クイズ10 鮭のちゃんちゃん焼きはこの郷土料理？ ①新潟県 ②山梨県 ③北海道

※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。



今年も残りわずかとなりました。今年はどうな1年でしたでしょうか。

もうすぐ冬休みを迎えますが、大晦日やお正月は、不規則な生活になりがちです。元気に冬休みを過ごすために、食事や睡眠に気を配り、規則正しい生活を心がけましょう。

新年の給食は11日（水）から始まります。給食セットを忘れずに、新たな気持ちで給食の時間を過ごしてもらいたいと思います。



## ★全国学校給食週間

全国学校給食週間は、戦争により中断していた学校給食が昭和22年12月24日に再開されたことを記念して始まった取り組みです。今年度の湯河原小学校では、1月16日～20日の5日間を学校給食週間として、地元の食材を使ったり全国の郷土料理を提供したりする予定です。また、健康委員会の児童が中心となって準備をしてきた動画も集会で流す予定です。

## ★湯河原町『おべんとうの日』を終えて

12月3日に実施しました『第2回湯河原町おべんとうの日』に、お忙しい中ご協力ありがとうございました。料理の楽しさや難しさを感じたこと、おうちの方の大変さに気付いたことなど、様々なコメントがチャレンジカードに書かれていました。一部ご紹介いたします。

- つめるのがたのしかった（1年生）
- たまごをまくところがむずかしかった（2年生）
- いつもよりうまくキレイにできたのでよかった（3年生）
- だんだんと作れるようになってうれしいです（4年生）
- じゃがいもがやわらかくなるのを見極めるのがむずかしかったです（5年生）
- いつも作ってくれる大変さを感じられました（6年生）
- こんだてをきめていっしょにかいものをしてたのしくできました（りんどう・けやき級）



※クイズの答え…クイズ1(全部)、クイズ2(②)、クイズ3(③)、クイズ4(①)、クイズ5(③)、クイズ6(①)、クイズ7(①)、クイズ8(②)、クイズ9(②)、クイズ10(③)