

# 3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 水	とりなんばんうどん 牛乳 みそポテト きなこムース	うどん あぶら でんぷん じゃがいも こむぎこ さとう ごま きなこムース	とりにく ぎゅうにゅう みそ	たまねぎ ねぶかねぎ にんじん しめじ はくさい	645Kcal 22.8g 27.3g 1.8g	<b>クイズ1</b> きな粉の原材料は？ ①大豆 ②とうもろこし ③お米
2 木	ココアあげパン 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	671Kcal 27.8g 32.7g 2.9g	<b>クイズ2</b> ココアと原材料が同じ食品は？ ①コーヒー ②春雨 ③チョコレート
3 金	ちらしずし 牛乳 さわらのレモンしょうゆやき おふのすましじる ひしもち 『～ひなまつり～』	こめ おおむぎ さとう あぶら ごま ふ ひしもち	たまご のり ぎゅうにゅう さわら わかめ	しいたけ にんじん たけのこ さやえんどう レモン たまねぎ だいこん	620Kcal 26.1g 16.3g 2.6g	<b>クイズ3</b> 「ひなあれ」の原材料は？ ①小麦粉 ②お米 ③片栗粉
6 月	チキンカレー 牛乳 キャベツときのこのサラダ しょうなんゴールド	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	たまねぎ にんじん りんごソース キャベツ コーン しめじ しょうなんゴールド	667Kcal 23.8g 21.8g 2.4g	<b>クイズ4</b> 「湘南ゴールド」はどこで開発された？ ①静岡県 ②千葉県 ③神奈川県
7 火	むぎごはん 牛乳 さけのみそチーズやき すましじる きんぴらごぼう ぶどうゼリー	こめ おおむぎ さとう あぶら ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう さけ みそ チーズ わかめ ぶたにく	だいこん にんじん えのきたけ ねぶかねぎ しいたけ ごぼう こんにゃく たけのこ	605Kcal 27.1g 14.6g 2.1g	<b>クイズ5</b> 「鮭」は赤身魚？白身魚？ ①赤身魚 ②白身魚
8 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	632Kcal 30.5g 25.9g 2.2g	<b>クイズ6</b> 鮭の身が赤色なのはなぜ？ ①血の色がうつって見えるから ②エサの色がついているから
9 木	ソフトフランスパン 牛乳 とりにくのトマトソースやき コンソメスープ ほうれんそうサラダ	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんにく トマト たまねぎ トマトピューレ キャベツ にんじん パセリ ほうれんそう コーン	551Kcal 27.6g 21.8g 2.9g	<b>6年1組</b> ～バイキング給食～
10 金	げんまいパン 牛乳 とりにくのバーベキューソース ぐだくさんスープ コーンサラダ	げんまいパン さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが りんごソース はねぎ レモン たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ コーン	640Kcal 26.7g 27.6g 2.8g	<b>6年2組</b> ～バイキング給食～
13 月	キムタクごはん 牛乳 ごぼうチップス ワンタンスープ	こめ おおむぎ あぶら ごま かたくりこ ワンタン	ぶたにく ぎゅうにゅう あおのり	はくさい たくあん ごぼう もやし にんじん こまつな しょうが きくらげ	640Kcal 24.1g 22.6g 2.7g	

※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。

## ★3月の給食予定

9日(木) 『6年1組 卒業バイキング給食』



10日(金) 『6年2組 卒業バイキング給食』



17日(金) 『給食終了日』…「巣立ち」と「すだち」をかけて、「すだちゼリー」をお出しします。

# 3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)		
14 火	むぎごはん 牛乳 さばのごまだれやき とりごぼうじる ひゅうがなつみかんゼリー	こめ おおむぎ さとう すりごま あぶら ひゅうがなつみかんゼリー	ぎゅうにゅう まさば とりにく なまあげ みそ	しょうが ごぼう にんじん えのきたけ ねぶかねぎ	661Kcal 28.6g 21.3g 2.4g	♪クイズ7♪ 「教頭先生」が、1番好きな湯河原小学校の給食は？
15 水	パンネのトマトソース 牛乳 コールスローサラダ りんごヨーグルト	パンネ あぶら さとう	ぶたにく ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう りんごヨーグルト	にんにく たまねぎ トマト トマトピューレ キャベツ にんじん コーン レモン	571Kcal 25.7g 19.2g 2.2g	①うどん ②コッパン ③麦ごはん
16 木	くろパン のむヨーグルト ポークソテーカレーふうみ abcコンソメスープ ポイルコーン	くろパン こむぎこ あぶら マカロニ じゃがいも	のむヨーグルト ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん パセリ コーン	635Kcal 27.3g 17.1g 2.8g	★クイズ8★ 「校長先生」が、1番好きな湯河原小学校の給食は？
17 金	むぎごはん 牛乳 とりのからあげ わかめスープ やみついきゅうり すだちゼリー	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら ごま すだちゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	はくさい しいたけ えのきたけ ねぶかねぎ きゅうり	688Kcal 26.6g 27.4g 1.6g	①キムタクごはん ②あじの干物のからあげ ③みそラーメン

※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年生は、「卒業バイキング給食」を行います！



「ご卒業祝い」の気持ちをこめて、給食室から6年生へ特別給食をお届けしたいと考えています。感染予防対策として、個包装にしたりお弁当箱に詰めたりしたものを提供する予定です。通常のバイキングとは少し異なる形ではありますが、普段より種類も量も多い特別な給食を楽しんでもらえればと思います。



## ★1年間を振り返って～

みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？今月の給食もみなさんからリクエストの多かった、「キムタクごはん」や「あげパン」、「ラーメン」や「ぎょうざ」などの人気メニューを盛り込んだ献立となっています。

みなさんは、毎日の給食で様々なことを経験し、心も体も大きく成長してきました。これから先も楽しく過ごした給食の時間がみなさんを支える良い思い出になってほしいと思います。



①食事は人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



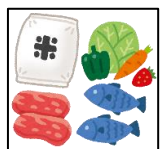
④給食は生産者さんや調理員さんなど、多くの人々によって支えられていることを知ることができましたか？



②食べる前の手洗い、栄養バランスのよい食事など、健康に気をつけることができましたか？



⑤配膳や盛り付けを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



③学校給食には、色々な食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？

※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(③)、クイズ5(②)、クイズ6(②)、クイズ7(①)、クイズ8(③)