

4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 火	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	632Kcal 22.3g 20.5g 2.6g	クイズ1 レトルトカレーを初めて作った国は？ ①日本 ②インド ③中国
12 水	やさいラーメン 牛乳 やきぎょうざ	ちゅうかめん あぶら かたくりに	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう ぎょうざ	しょうが にんじん たまねぎ コーン キャベツ もやし	600Kcal 27.2g 23g 2.3g	クイズ2 ぎょうざの皮の原材料は？ ①じゃがいも ②小麦粉 ③米
13 木	ロールパン 牛乳 マーメレードチキン abcコンソメスープ ポイルコーン	ロールパン マーメレード マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん パセリ コーン	590Kcal 25.9g 23.7g 2.5g	
14 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	577Kcal 23.8g 18g 1.3g	クイズ3 肉じゃがはある料理をもとに 生まれました。その料理は？ ①ビーフシチュー ②豚汁 ③カレー
17 月	マーボーどん 牛乳 ほうれんそうともやしのナムル	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごま	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが ねぶかねぎ ほうれんそう もやし	561Kcal 23.7g 19.5g 1.9g	クイズ4 豆腐は何から作られている？ ①牛乳 ②米 ③大豆
18 火	チキンライス 牛乳 ぐだくさんスープ ヨーグルト	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース コーン パセリ	611Kcal 24.3g 17.3g 2.8g	クイズ5 ヨーグルトは何から作られている？ ①豆乳 ②牛乳 ③卵
19 水	スパゲティミートソース 牛乳 やさいスープ りんごゼリー	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター マーガリン じゃがいも りんごゼリー	ぶたにく ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう ハム	にんじん たまねぎ ピーマン セロリ トマト トマトピューレ キャベツ こまつな	610Kcal 26.4g 22.6g 2.1g	
20 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 あぶら パンこ	ぎゅうにゅう とりにく 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	589Kcal 27.1g 23.3g 2.5g	クイズ6 ご飯をよくかんで食べると、 どんな味になる？ ①苦くなる ②酸っぱくなる ③甘くなる
21 金	むぎごはん 牛乳 あじフライ とうふのみそしる ポイルやさい	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう あじ とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ	631Kcal 27.9g 20.8g 2.4g	クイズ7 魚には塩がある？ない？ ①ある ②ない
24 月	やさいたっぷりやきにくどん 牛乳 わかめスープ	こめ おおむぎ あぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ はくさい しいたけ えのきたけ ねぶかねぎ	563Kcal 23.6g 19.4g 1.9g	

※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。

★4月の給食予定

11日(火) 『給食開始日』



給食は主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを考えて作られています。ぜひ、参考にさせていただくと共に、ご家庭でも給食について話題にしてみてくださいね。

4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 火	たけのごはん 牛乳 とりにくのてりやき キャベツのみそしる	こめ おおむぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ	たけのこ にんじん しょうが キャベツ たまねぎ	569Kcal 22.7g 16.2g 2.9g	クイズ8 たけのこの旬は？ ①春 ②夏 ③秋 ④冬
26 水	ちゃんこうどん 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	とりにく あぶらあげ なると みそ こんぶ ぎゅうにゅう ウインナー	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	601Kcal 27.2g 20.2g 2.2g	
27 木	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツときのこのサラダ	コッペパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ しめじ コーン	589Kcal 28.6g 15.7g 2.5g	クイズ9 マカロニは何から作られている？ ①米 ②大豆 ③小麦粉
28 金	チャーハン 牛乳 ちゅうかスープ ぶどうゼリー	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ぶどうゼリー	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 こまつな	579Kcal 23g 17.5g 1.9g	

※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。



ご入学・ご進級おめでとうございます。

今年度の給食は、11日（火）から始まります。給食室一同、今年度も安全・安心でおいしい給食を提供できるよう努めていきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひいたします。

★給食で使う持ち物の準備をお願いします！

給食がはじまります！



- ◎ランチョンマット ◎ハンカチ ◎歯みがきセット（歯ブラシ、コップ）

《給食当番になったら…》

マスクをご用意ください。白衣・帽子・袋は学校で準備します。週の終わりに持ち帰りますので、ご家庭できれいに洗濯をして、アイロンをかけ、週の初めに学校へ持ってきてきましょう。もし、ボタンが取れていたり、ゴムが伸びていたりした時には修繕をお願いします。また、爪は短く切り、清潔を心掛けましょう。



★年度の途中で食物アレルギー等の学校給食での対応が必要になった時

給食での食物アレルギー対応は、医師の診断書等が必要です。給食での対応が必要になった場合には所定の手続きをし、面談を行います。詳しくは学級担任を通じてご相談ください。

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