

# 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)		
3 月	そぼろごはん 牛乳 とうふのみそしる	こめ おおむぎ さとう あぶら	たまご とりにく ぎゅうにゅう とうふ みそ	しょうが こまつな にんじん だいこん たまねぎ さやいんげん	557Kcal 25g 17.8g 2.6g	<b>クイズ1</b> 鶏は1日に卵を何個産む？ ①1個 ②2個 ③3個
4 火	わかめごはん 牛乳 にくじゃが 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	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース キャベツ もやし	575Kcal 24.4g 18g 2g	
5 水	ジャージャーめん 牛乳 カレーポテト れいとうりんご	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぶたにく ひよこまめ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ こまつな コーン りんご	639Kcal 27.6g 19.7g 2g	<b>クイズ2</b> 『ジャージャー麺』に使われる麺は？ ①うどん ②中華麺 ③そば
6 木	ハニーレモントースト 牛乳 トマトシチュー コーンサラダ	しょくパン マーガリン はちみつ さとう バター じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	レモン たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ もやし コーン	624Kcal 25.1g 27.3g 2.8g	<b>クイズ3</b> とうもろこしは1日のどの時間に収穫し たものが1番甘いでしょうか？ ①朝 ②昼 ③夜
7 金	なつやさいカレー 牛乳 とうもろこし たなばたゼリー	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも たなばたゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ なす たまねぎ りんごソース トマト とうもろこし	679Kcal 21.4g 19.9g 2.2g	 <b>2年生</b> とうもろこしの皮むき
10 月	チャーハン 牛乳 バンサンスウ	こめ おおむぎ あぶら はるさめ さとう ごま	やきぶた ぎゅうにゅう ハム たまご	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり	559Kcal 19.9g 15.8g 2.2g	<b>クイズ4</b> バンサンスウはどこの国の料理？ ①日本 ②中国 ③韓国
11 火	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 でんぶん ごま	ぶたにく ひよこまめ とうふ ぎゅうにゅう	なす しょうが にんじん たまねぎ ねぶかねぎ きくらげ もやし キャベツ チンゲンサイ	621Kcal 24.7g 24.7g 2.5g	<b>クイズ5</b> 『なす』を英語で言うと？ ①ウオーターメロン ②キューカンパー ③エッグプラント
12 水	ひやしちゅうか 牛乳 やきぎょうざ	ちゅうかめん さとう あぶら ごま	ハム かまぼこ ぎゅうにゅう ぎょうざ	もやし キャベツ さやえんどう にんじん コーン きくらげ しょうが	546Kcal 22.6g 17.9g 2.3g	
13 木	こめロールパン 牛乳 しいらのトマトソースやき コンソメスープ	こめロールパン じゃがいも	ぎゅうにゅう しいら チーズ ベーコン	たまねぎ にんにく トマト トマトピューレ にんじん キャベツ こまつな	550Kcal 30.3g 19.8g 2.8g	<b>クイズ6</b> しいらは『〇〇の魚』とも呼ばれます。 〇〇は何？ ①鬼 ②山 ③虹
14 金	むぎごはん 牛乳 とりのからあげ やさいスープ ソーダかきごおり	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら ソーダかきごおり	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな	627Kcal 23.2g 22.1g 1.8g	<b>クイズ7</b> 『かき氷の日』はいつ？ ①7月5日 ②7月15日 ③7月25日

※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。

## ★7月の給食予定

7日(金) 『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。  
14日(金) 『給食終了日』

★夏休み明けの給食開始日は、9月1日(金)です★

## ★とうもろこしの皮むき

7月7日（金）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児童・職員にお出しします。食材に興味や関心を持つ良い機会になってもらえたら嬉しいです。

## ★～地産地消 編～★

（栄）：栄養士 （子）：子ども

（栄） みんな、『地産地消（ちさんちしょう）』って知ってる？

（子） 『ちさんちしょう』??なんですかそれ？

（栄） 地産地消っていうのは、その地域で生産したものをその地域で消費することを言うんだよ。例えば、湯河原で育てた玉ねぎを湯河原の人が食べる、みたいなイメージだね。

（子） そうなんだ！それって何かいいことがあるんですか？

（栄） あるんです！新鮮でおいしいものが食べられたり、その地域ならではの食文化を学べたりするんだよ。

（栄） あと、遠い所から運んでこなくていいから、環境にも優しいね。

（子） なるほど、いいことがたくさんあるんですね！

（栄） 給食には、全部ではないけれど湯河原町や神奈川県で作られた野菜やお米を使っているんだよ。これからも生産者さんに感謝して給食を食べようね！

（子） 湯河原で作られたものもあるんですね！楽しみにしています！

## ★～水分補給 編～★

（子）：子ども （母）：お母さん

（子） 暑くてのどがカラカラ…何か飲み物ある？

（母） 麦茶が冷蔵庫にあるから飲んでいいわよ。

（子） えー麦茶かあ。ジュースはないの??

（母） あるけど、のどがかわいている時はお茶か水がおすすめ！ジュースは甘いでしょ。砂糖がたくさん入っているの。ガブガブ飲んだら砂糖のとりすぎになっちゃうよ。

（子） そっかー。じゃあ麦茶にしておくよ。

（母） そうだね。あと、本当はのどがかわく前に水分をとった方がいいのよ。のどがかわいたと感じた時はすでに体は水分不足なの。

（子） それに少しずつ飲むこともポイント。一気にたくさん飲んでも体が吸収できないから。

（母） じゃあ、のどがかわいていなくても少しずつ飲んだ方がいいってこと？それもお茶か水を。よくそんなこと知ってたね。

（母） そう！この前テレビでやってたの。これから暑くなって熱中症も心配だから気を付けてね。

（母） あと、普段の食事もしっかり食べると栄養もとれて夏バテ予防になるし、水分もとれるらしいわよ。

（子） そうなんだ。夏休みいっぱい楽しみたいから気をつけるよ！

## ★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。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～

