

# 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	
		熱や力になる(黄)	血や肉になる(赤)	体の調子を整える(緑)		
1 金	チキンカレー 牛乳 キャベツサラダ	こめ おおむぎ あぶら さとう 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 りんごソース キャベツ コーン	632Kcal 22.8g 20.1g 2.5g	<b>クイズ1</b> 9月1日は何の日？ ①防災の日 ②宝くじの日 ③グミの日
4 月	プルコギどんぶり 牛乳 やさいスープ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	りんごソース たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ ピーマン ねぶかねぎ もやし こまつな	613Kcal 25.8g 22.5g 1.4g	
5 火	チキンライス 牛乳 ぐだくさんスープ	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	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース コーン パセリ	556Kcal 22.1g 16.2g 2.8g	<b>クイズ2</b> 鶏肉にたくさん含まれる栄養素は？ ①カルシウム ②たんぱく質 ③食物繊維
6 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 パター じゃがいも	とりにく こんぶ あぶらあげ なた みそ ぎゅうにゅう ベーコン	しいたけ にんじん だいこん はくさい ねぶかねぎ こまつな たまねぎ コーン みかん	589Kcal 25.6g 17.2g 1.9g	<b>クイズ3</b> みかんの花は何色？ ①黄色 ②白色 ③ピンク色
7 木	ロールパン 牛乳 ラタウイユ コーンサラダ	ロールパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん なす ピーマン トマト トマトピューレ キャベツ もやし コーン	566Kcal 25g 24g 2.8g	<b>クイズ4</b> ラタウイユの発祥地は？ ①イタリア ②アメリカ ③フランス
8 金	むぎごはん 牛乳 じゃがいものきんぴらに みそしる	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごぼう にんじん こんにやく だいこん えのきたけ こまつな ねぶかねぎ	597Kcal 21g 21.1g 2.2g	
11 月	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 だいず みそ なまあげ	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ こまつな もやし	613Kcal 28.2g 23.5g 1.7g	<b>クイズ5</b> 厚揚げの原材料は？ ①大豆 ②じゃが芋 ③魚
12 火	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	576Kcal 28g 18.4g 2.3g	
13 水	スパゲティミートソース 牛乳 マーガリン やさいスープ	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター マーガリン じゃがいも	ぶたにく ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう ハム	セロリ にんじん たまねぎ ピーマン トマト トマトピューレ キャベツ こまつな	575Kcal 26.4g 22.6g 2.1g	
14 木	ソフトフランスパン 牛乳 ミートローフ ベーコンとやさいのスープ	ソフトフランスパン 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 だいこん コーン こまつな	589Kcal 27.3g 24.3g 2.8g	<b>クイズ6</b> ミートローフの「ローフ」は英語でどんな 意味がある？ ①四角 ②かたまり ③料理
15 金	むぎごはん 牛乳 チキンごぼうあげ おふのみそしる	こめ おおむぎ こむぎこ かたくり じゃがいも あぶら さとう ふ	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ	しょうが ごぼう えだまめ にんじん だいこん たまねぎ	628Kcal 22.2g 21.2g 2.3g	
18 月	<b>敬老の日</b> 					
19 火	ぶたたまどん 牛乳 わかめスープ パインゼリー	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま パインゼリー	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ しいたけ こんにやく さやいんげん えのきたけ はくさい ねぶかねぎ	604Kcal 24.1g 19g 1.5g	<b>クイズ7</b> 童話『3匹の子豚』に登場する1番目 の子豚は何を使って家をたてた？ ①レンガ ②木の枝 ③わら
20 水	にくみそうどん 牛乳 かぼちゃむしパン	うどん あぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ こまつな かぼちゃ	642Kcal 29.3g 16.7g 2.2g	

## ★9月の給食予定

1日(金) 『給食開始日』

※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。

# 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	おもしろくひん			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
		熱や力になる(黄)	血や肉になる(赤)	体の調子を整える(緑)		
21 木	げんまいパン 牛乳 しいらフライ ポイルやさい ふわふわスープ	げんまいパン こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう しいら ベーコン たまご チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	695Kcal 32.9g 31.3g 2.9g	<b>クイズ8</b> お米の生産量全国1位は？ ①新潟県 ②北海道 ③秋田県
22 金	むぎごはん 牛乳 チンジャオロースー ワンタンスープ	こめ おおむぎ あぶら かたくりに ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン きくらげ もやし ねぶかねぎ	617Kcal 25.4g 22.9g 2.3g	<b>クイズ9</b> ワンタンの皮は何から作られている？ ①とうもろこし ②じゃが芋 ③小麦粉
25 月	むぎごはん 牛乳 ぶたにくのオイスターいため ちゅうかふうスープ	こめ おおむぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ たけのこ にんじん はくさい ねぶかねぎ きくらげ もやし キャベツ チンゲンサイ にんにく	564Kcal 25.3g 21.1g 2.1g	
26 火	むぎごはん 牛乳 さばのごまてりやき とうふのみそしる	こめ おおむぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう まさぼ とうふ みそ わかめ	にんじん だいこん たまねぎ	561Kcal 24.6g 16.3g 2g	<b>クイズ10</b> さばに含まれる体に良い油は？ ①DNA ②DHA ③ANA
27 水	たんたんあんかけラーメン 牛乳 やきしゅうまい	ちゅうかめん あぶら さとう すりごま でんぶん	とりにく ぎゅうにゅう しゅうまい	にんにく しょうが にんじん コーン もやし はくさい こまつな	601Kcal 29.3g 22.6g 2.4g	
28 木	コッペパン 牛乳 とりにくのプレゼ やさいスープ	コッペパン こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく クリーム	たまねぎ しめじ パセリ にんじん キャベツ こまつな	573Kcal 24.4g 20.3g 2.8g	
29 金	くりごはん 牛乳 とりにくのてりやき 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 とりにく	しょうが にんじん だいこん こんにやく はくさい ねぶかねぎ	602Kcal 24.1g 22.5g 2g	<b>クイズ11</b> (～今日は十五夜～) お月見にお供えするものは？ ①月見団子 ②月見うどん ③月見バーガー

※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。

## ★とうもろこしの皮むきをしました！

7月7日に、2年生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。

当日準備したとうもろこしは、およそ100本！「ヒゲがふわふわで気持ちいい」「あまいにおいがする！」「実がぷりぷりしてる！」「バリバリって音がした！」など、とうもろこしを見たり、触ったり、においをかいだりして、楽しく取り組むことが出来ました。2年生のみなさん、ありがとうございました。

## ★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11日(月)～15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、お子さんが記入していきます。朝ごはんをしっかりと食べることは、生活リズムを整え、学習するための脳や体の準備をすることにつながります。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。

**朝食を食べて、1日を元気にスタートしよう!**



★頭のスイッチON!  
脳が目覚め、集中力UP↑



★体のスイッチON!  
血流UP↑ 体温上昇↑



★おなかのスイッチON!  
胃腸が目覚め、排便促進↑



※クイズの答え…クイズ1(①)、クイズ2(②)、クイズ3(②)、クイズ4(③)、クイズ5(①)、クイズ6(②)、クイズ7(③)、クイズ8(①)、クイズ9(③)、クイズ10(②)、クイズ11(①)