

5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 月	むぎごはん 牛乳 プルコギ ビーフンスープ	こめ おおむぎ さとう あぶら ごま ピーマン	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 きくらげ こまつな	604Kcal 23.9g 20.7g 1.7g	クイズ1 ビーフンは何から作られている？ ①米 ②小麦粉 ③大豆
2 火	むぎごはん 牛乳 さばのやきづけ さつきじる そらまめ かしわもち	こめ おおむぎ かしわもち	ぎゅうにゅう まさば とうふ こうやどうふ みそ わかめ こんぶ	にんじん たけのこ えのきたけ ねぶかねぎ さやえんどう そらまめ	628Kcal 30.8g 16.8g 2.4g	★『こどもの日』献立 ★1年生『そら豆のさやむき』
3 水	憲法記念日					
4 木	みどりの日					
5 金	こどもの日					
8 月	ポークカレー 牛乳 こまつなサラダ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん りんごソース こまつな コーン	636Kcal 27.5g 18.7g 2.7g	クイズ2 『こどもの日』によく食べられるものは？ ①さくら餅 ②かしわ餅 ③ひし餅
9 火	チンジャオロースーどんぶり 牛乳 ちゅうかふうスープ	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン しょうが もやし はくさい チンゲンサイ にんにく	582Kcal 25.8g 22.2g 2.1g	クイズ3 チンジャオロースーはどこの国の料理？ ①韓国 ②中国 ③日本
10 水	しおラーメン 牛乳 むししゅうまい	ちゅうかめん あぶら ごま	ぶたにく なんと やきぶた ぎゅうにゅう しゅうまい	たまねぎ にんじん もやし はねぎ こまつな	604Kcal 29.4g 23.5g 3g	クイズ4 ごはん、めん、パンなどにたくさん ふくまれている炭水化物。 そのはたらきは？
11 木	コッペパン 牛乳 チリコンカン コールスローサラダ	コッペパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ だいず ハム	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン レモン	556Kcal 28.4g 19.9g 3.2g	①力のもとになる ②体をつくるもとになる ③体の調子を整えてくれる
12 金	むぎごはん 牛乳 すきやきふうに こまつなのりあえ	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ のり	にんじん こんにやく えのきたけ はくさい ねぶかねぎ こまつな もやし	598Kcal 26.6g 14.9g 1.6g	
15 月	ひじきのまぜごはん 牛乳 とんじる こまつなともやしのナムル	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	とりにく ひじき ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ まぐろ	にんじん しいたけ だいこん こんにやく ごぼう ねぶかねぎ こまつな もやし コーン	582Kcal 30.3g 17g 2.4g	クイズ5 お魚やお肉などにたくさんふくまれているタンパク質。そのはたらきは？
16 火	むぎごはん 牛乳 さけのさいきょうやき こふきいも すましじる	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ みそ わかめ	にんじん だいこん えのきたけ ねぶかねぎ	588Kcal 25.3g 10.9g 1.7g	①力のもとになる ②体をつくるもとになる ③体の調子を整えてくれる
17 水	ナポリタンスパゲッティ 牛乳 コンソメスープ ピーチゼリー	スパゲッティ あぶら ピーチゼリー	ウインナー チーズ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマトピューレ キャベツ	602Kcal 20.8g 18.7g 2.8g	

※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。

★5月の給食予定

2日(火) 『そら豆のさやむき』…1年生が全校分のそら豆のさやをむき、当日の給食に提供します。

19日(金) 『遠足』…全校お弁当です。給食はありません。

5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)		
18 木	ソフトフランスパン 牛乳 ラザニア ぐだくさんスープ	ソフトフランスパン あぶら ワンタン じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト トマトピューレ こまつな コーン キャベツ パセリ	567Kcal 25.1g 19.7g 2.9g	
19 金	🏠 遠足(全校お弁当) 🏠					
22 月	むぎごはん 牛乳 じゃがいもマーボー ちゅうかスープ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン きくらげ もやし チンゲンサイ キャベツ	581Kcal 23.8g 19.7g 1.8g	クイズ6 じゃがいもの生産量日本一はどこ？ ①群馬県 ②鹿児島県 ③北海道
23 火	むぎごはん 牛乳 さわらのごまてりやき みそしる	こめ おおむぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう さわら とうふ みそ わかめ	にんじん だいこん たまねぎ	586Kcal 25g 15.5g 1.9g	
24 水	にくみそうどん 牛乳 だいがくいも	うどん あぶら さとう さつまいも ごま	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ こまつな	607Kcal 25.1g 21g 1.6g	
25 木	ロールパン 牛乳 チキンガーリックソース やさいスープ ポイルコーン	ロールパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ コーン	578Kcal 26.2g 24.3g 2.5g	クイズ7 キャベツなどの野菜には、どんな はたらきがある？
26 金	チキンクリームライス 牛乳 abcコンソメスープ れいとうみかん	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ バター マカロニ 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 こまつな パセリ みかん	615Kcal 24.9g 17.4g 2.7g	①力のもとになる ②体をつくるもとになる ③体の調子を整えてくれる
29 月	ビビンバ 牛乳 はるさめスープ	こめ おおむぎ さとう はるさめ ごま	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく	もやし こまつな しいたけ チンゲンサイ	583Kcal 27.3g 19g 2.8g	
30 火	むぎごはん 牛乳 とりにくとだいずのうまに キャベツのおかかあえ	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず かつおぶし	しょうが ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぶかねぎ こまつな キャベツ	567Kcal 25.6g 19.2g 1.4g	クイズ8 冷凍みかん発祥の地は？ ①湯河原 ②小田原 ③箱根
31 水	ペンのトマトソース 牛乳 コーンサラダ ぶどうヨーグルト	ペン あぶら さとう	ぶたにく ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう ウインナー ぶどうヨーグルト	にんにく たまねぎ トマト トマトピューレ キャベツ もやし コーン にんじん	596Kcal 27.9g 22g 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。



入学・進級をしてひと月が過ぎたこの頃、子ども達は新しい環境にも少しずつ慣れ、楽しみな様子で給食の時間を迎えているようです。給食当番のみんなが、「給食を取りにきました！いただきます！」と言って、元気に給食を取りに来てくれることをとても嬉しく思います。学校給食を通してたくさんの食材や献立を知り、色々と発見のある楽しい時間にしてもらいたいと思います。

★給食時間の様子

湯河原小学校では、教室での給食時間の様子を知るために各クラス交代で、『給食ノート』に感想やお願いなどを書いてもらっています。「おいしい給食をいつもありがとうございます！」や「デザートがもっと食べたいです！」など、色々なことを書いてくれます。できる限り子ども達の意見を反映しながら、様々な食材や献立を知ることができるような給食を考えられたらなと思います。

※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(①)、クイズ5(②)、クイズ6(③)、クイズ7(③)、クイズ8(②)