

6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	クイズ
		熱や力になる(黄)	血や肉になる(赤)	体の調子を整える(緑)		
1 木	ソフトフランスパン 牛乳 グラタン ぐだくさんスープ	ソフトフランスパン バター ジャがいも こむぎこ スパゲッティ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな コーン キャベツ パセリ	612Kcal 27g 23.3g 2.9g	クイズ1 じゃがいもはどこにできる？ ①木の上 ②土の中 ③土の上
2 金	遠足(全校お弁当)					
5 月	タコライス 牛乳 やさいスープ	こめ おおむぎ あぶら ジャがいも	ぶたにく とりにく ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう ハム	しょうが たまねぎ にんじん コーン トマト ピーマン だいこん こまつな	552Kcal 22.5g 16.3g 2.6g	クイズ2 タコライスはどこの国の料理？ ①日本 ②アメリカ ③メキシコ
6 火	むぎごはん 牛乳 ホイコーロー ちゅうかスープ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんじん ピーマン キャベツ ねぶかねぎ たまねぎ コーン もやし	592Kcal 26.4g 21.5g 2.4g	
7 水	みそラーメン 牛乳 チヂミ	ちゅうかめん あぶら すりごま こむぎこ こめこ さとう	ぶたにく こうやどうふ みそ ぎゅうにゅう たまご	にんにく しょうが にんじん コーン もやし キャベツ なら ねぶかねぎ	643Kcal 32.1g 24.7g 2.2g	クイズ3 みそは何から作られている？ ①ごま ②じゃがいも ③大豆
8 木	ナン 牛乳 ドライカレー コーンサラダ ソフトクリームヨーグルトみかん	ナン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリ トマトピューレ キャベツ もやし コーン	612Kcal 25.5g 22.8g 2.7g	クイズ4 ナンは何から作られている？ ①小麦粉 ②米 ③大豆
9 金	むぎごはん 牛乳 アジのひものからあげ とりごぼうじる	こめ おおむぎ あぶら	ぎゅうにゅう あじ とりにく なまあげ みそ	にんじん えのきたけ ごぼう ねぶかねぎ	614Kcal 29.9g 24.5g 2.5g	クイズ5 アジが苦手なところは？ ①暖かいところ ②寒いところ
12 月	むぎごはん 牛乳 ぶたにくとはるさめのいためもの わかめスープ	こめ おおむぎ あぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ えのきたけ はくさい ねぶかねぎ	601Kcal 19.7g 15.5g 1.5g	
13 火	スパイシーピラフ 牛乳 タンドリーチキン キャベツサラダ	こめ おおむぎ あぶら さとう	ハム ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんにく コーン ピーマン しょうが キャベツ にんじん	551Kcal 23.4g 18g 2.3g	
14 水	とりなんばんうどん 牛乳 ジャーマンポテト	うどん あぶら でんぶん じゃがいも バター	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ はくさい ねぶかねぎ コーン	565Kcal 23.7g 21.4g 1.8g	
15 木	くろパン 牛乳 とりにくのトマトソースやき やさいスープ	くろパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ トマト トマトピューレ にんじん こまつな	595Kcal 23.9g 19.7g 2.7g	クイズ6 くろパンの黒色の正体は？ ①黒砂糖 ②黒い小麦粉 ③焼きすぎ
16 金	むぎごはん 牛乳 さわらのみそチーズやき おふのすましじる あおりんごゼリー	こめ おおむぎ さとう ふ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう さわら みそ チーズ わかめ	だいこん たまねぎ にんじん	602Kcal 23.6g 14.9g 1.9g	クイズ7 おふは何から作られている？ ①米 ②牛乳 ③小麦粉

※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。

★6月の給食予定

2日(金) 『遠足』…全校お弁当です。給食はありません。

22日(木) 『給食試食会』…不動の人気メニュー『あげパン』をお出しする予定です。

6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	クイズ
		熱や力になる(黄)	血や肉になる(赤)	体の調子を整える(緑)		
19 月	ハヤシライス 牛乳 マリネサラダ	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ バター さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐる	しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ キャベツ	600Kcal 25.1g 18.5g 1.9g	
20 火	おきなわふうたきこみごはん 牛乳 ごもくだいず もずくスープ	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぶたにく さつまあげ こんぶ ぎゅうにゅう とりにく だいず もずく	しいたけ にんじん はねぎ だいこん こんにやく たまねぎ こまつな	548Kcal 27.4g 17.6g 2.4g	クイズ8 『もずく』は何の仲間？ ①きのこ ②海藻 ③野菜
21 水	サンマーマン 牛乳 コーンポテト	ちゅうかめん あぶら かたくりこ じゃがいも パター	ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ もやし いら コーン	587Kcal 23.9g 16.6g 2g	クイズ9 サンマーマンの発祥はどこ？ ①神奈川県 ②東京都 ③千葉県
22 木	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	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな コーン	629Kcal 25.4g 31.1g 2.7g	★給食試食会★
23 金	むぎごはん 牛乳 とりにくのつくねやき すましじる	こめ おおむぎ パンこ ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ひじき たまご とうふ わかめ	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん しいたけ えのきたけ ねぶかねぎ	553Kcal 25.1g 16.9g 1.5g	
26 月	キムタクごはん 牛乳 ひきにくとやさいのスープ こまつなともやしのナムル マスカットゼリー	こめ おおむぎ あぶら ごま じゃがいも マスカットゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	はくさい たくあん にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし	605Kcal 22.9g 14.9g 2.5g	クイズ10 たくあんは何から作られている？ ①人参 ②かぶ ③大根
27 火	ごぼうのごまだれどん 牛乳 ぐだくさんみそしる	こめ おおむぎ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	ちくわ ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	ごぼう しょうが たまねぎ こまつな にんじん ねぶかねぎ	659Kcal 24.4g 22.7g 2.4g	
28 水	カレーうどん 牛乳 みそポテト	うどん さとう でんぶん じゃがいも あぶら こむぎこ ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ こまつな	608Kcal 22.5g 23.3g 2.1g	クイズ11 カレーうどん発祥の店は？ ①そば屋 ②うどん屋
29 木	ロールパン 牛乳 とりにくのバーベキューソース コンソメスープ	ロールパン さとう	ぎゅうにゅう とりにく ハム	しょうが りんごソース はねぎ レモン たまねぎ にんじん コーン キャベツ パセリ	550Kcal 25.3g 23.5g 2.7g	
30 金	さばのかばやきどんぶり 牛乳 なすのみそしる	こめ おおむぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま	さば ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	しょうが にんじん たまねぎ なす こまつな	633Kcal 25.5g 24.6g 2.1g	クイズ12 なすの花の色は何色？ ①赤色 ②黄色 ③紫色

※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。

★「そらまめ」のさやむきをしました！

5月2日に1年生が給食で提供する全校分のそらまめのさやむきをしました。子ども達からは、「ふわふわできもちがよかった」「へんなにおいがした」「なかからまめがでてきてびっくりした」「つやつやしていた」などの感想が聞かれ、みんな楽しく取り組んでいました。この日のそらまめは湯河原産で、穫れたてのものを農家さんに納品していただきました。今月は玉ねぎや人参、じゃが芋やなすなど湯河原産の食材を使用する予定です。



★6月は「食育月間」です！

『食育』とは、色々な経験を通じて「食」について学び、食への興味関心や健全な食生活を送れる力を育てることです。ご家庭でも、子どもと一緒に食材の買い物に行く、旬のものを食べる、一緒に料理をする、欠食をしない、楽しく食事をするなど、「食」について話題にしてみてもいいかもしれません♪