




今月の給食目標

なつ しょくじ かんが
夏の食事について考えよう

行事	日	曜日	主食	飲み物	おかず	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	木	くろパン	牛乳	ちゅうかふうコーンスープ とりてん もやしとにらのナムル	くろパン あぶら でんぶん こむぎこ さとう こま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご まぐろ	たまねぎ こまつな コーン しょうが にんにく もやし にら	703 kcal 34 g 30 g 2.3 g
スペイン料理	2	金	カレーパエリアふう	牛乳	にくだんごのトマトにこみ	こめ おおむぎ あぶら パンこ でんぶん さとう	あさり えびい かぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ひよこまめ	たまねぎ パブリカ にんにく にんじん なす トマト	633 kcal 29 g 21 g 1.6 g
English day	5	Mon	Fried fish donburi	Milk	Miso soup Boiled veges	rice おおむぎ panko oil こむぎこ	かます egg milk tohu miso けずりぶし かつおぶし	こまつな onions carrots えのきだけ ginger cabbage cucumber	607 kcal 25 g 17 g 1.9 g
タイ料理	6	火	ガバオライス	牛乳	フォースープ	こめ おおむぎ あぶら さとう フォー	ぶたにく とりにく だいす ぎゅうにゅう	たまねぎ たけのこ パブリカ ピーマン にんにく キャベツ こまつな にんじん もやし	619 kcal 30 g 18 g 2.3 g
七夕献立 	7	水	たなばたちらしすし	牛乳	あげかぼちゃのあまからだれ ダイヤモンドゼリー	こめ さとう あぶら	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん しいたけ えだまめ やきのり かぼちゃ さやいんげん たまねぎ	697 kcal 24 g 17 g 1.5 g
	8	木	ソフトフランスパン	牛乳	トマトシチュー マスタードサラダ	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン	625 kcal 26 g 24 g 2.1 g
	9	金	パンネのクリームソース	牛乳	チキンのかんきつサラダ パンプキンマフィン	パンネ あぶら こむぎこ バター さとう	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ささみ たまご	たまねぎ こまつな エリンギ キャベツ マッシュルーム きゅうり かぼちゃ	691 kcal 26 g 26 g 2.1 g
	12	月	キムタクごはん	牛乳	とうがんのスープ ちくわのいそべあげ	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ	ぶたにく ぎゅうにゅう やきちくわ たまご とりにく かつおぶし	はくさい たくあん きざみのり とうがん にんじん たまねぎ こまつな しょうが	575 kcal 25 g 17 g 2.1 g
	13	火	さんしょくどん	牛乳	ごまみそスープ	こめ おおむぎ さとう あ ぶら すりこま	たまご とりにく だいす ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし みそ	しょうが こまつな たまねぎ にんじん にんにく にら えのきだけ	642 kcal 32 g 21 g 2.1 g
2年生 とうもろこし 皮むき 	14	水	なつやさいカレー	牛乳	とうもろこし キャベツのあえもの	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	なす かぼちゃ ピーマン たまねぎ しょうが にんにく トマト キャベツ とうもろこし	668 kcal 22 g 22 g 2.1 g
English day	15	Thu	Twisted bread	Yogurt	Pumpkin stew マカロニサラダ	コッパパン oil こむぎこ butter マカロニ sugar	yogurt ウインナー milk ham	かぼちゃ onions carrots さやいんげん cabbage cucumber corn lemon	628 kcal 23 g 16 g 2.1 g
湯河原町産 	16	金	ひやしちゅうか	牛乳	やきシューマイ カレーぼてと れいとうパン	ちゅうかめん あぶら さとう こま じゃがいも	たまご けずりぶし かつおぶし ハム ぎゅうにゅう しゅうまい なた	もやし きゅうり わかめ しょうが パインアップル	618 kcal 17 g 19 g 2.1 g

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下さい。

7月7日(水) 給食費集金日

集金金額 5,000円 です。お間違いないようご協力をお願いします。

英語の日

今月は5日、15日の献立および食材が一部英語表記になっています。

5日献立 カマスのフライ丼・牛乳・みそ汁

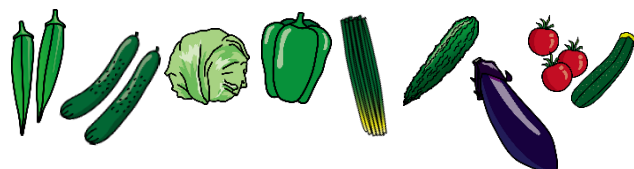
15日献立 ツイストパン・牛乳・かぼちゃのクリームシチュー・マカロニサラダ

学校の図書室にある本より…

本『ルルとララのきらきらゼリー』
の中に登場する「ダイヤモンドゼリー」
を再現します。ゼリーの中に星★が入り、
七夕を感じるメニューになっています。

7月14日(水) 2年生とうもろこしの皮むき体験をします!

感染症対策を実施し、給食のメニュー「とうもろこし」の皮むきをしてもらいます。旬の食材に触れ、食材について五感を使って学びます。ご家庭でも、夏の食材に触れる機会を作ってみて下さい。



夏バテ予防は食生活から!



今月の給食目標【夏の食事について考えよう】

食事は1日のエネルギーのもとなので、食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になり、夏バテしやすくなってしまいます。朝・昼・夕の食事時間を決めて、毎日しっかり食べましょう。また、熱中症や脱水のポイントは、喉が渇く前から意識して水分補給することです。ジュースや炭酸飲料のように甘味が強い飲料は、体内に吸収されるのに時間がかかってしまいます。環境や運動の状況や時間に応じて、水やお茶だけでなく、体内への吸収が早いスポーツドリンクがおすすめです。

食育活動レポート



5月26日 1年生の空豆のさやむきより

湯河原町産の新鮮な空豆が届きました。旬の食材に触れ、五感使って、空豆について学びました。

「さやはとってもかたい」「空豆のベットは本当にふわふわ」「これはなんだろう?」「もっとやりたい!」など、一生懸命に全校分の空豆のさやをむいてくれました。1年生に感謝の気持ちをこめて、給食でおいしくいただきました。



湯河原町食材農家 常盤さんより届いた旬の新鮮な食材を、給食献立に提供しています。

新鮮な食材をいただけることに感謝をし、旬の食材を知ること、どんな味がするかなど「生きた教材」として多くの事を学ばせていただいています。給食でもSDGsに取り組み、地産地消（地場産物の積極的活用）をおこなっています。



きんかん

甘露煮にしました!



たけのこ



夏だいこん

