

令和5年

5月

がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう
学校給食献立予定表

湯河原町立東台福浦小学校

にち 日 よう 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	こんだて メモ	
		ねつ ちから 熱や力になる (黄)	ち にく 血や肉になる (赤)	からだちようし ととの 体の調子を整える (緑)			
1 月	せきはん のむヨーグルト さかなのさいきょうやき さつきじる	こめ もちこめ ごま さとう	のむヨーグルト ささげ さわら みそ わかめ とうふ かつおぶし さばぶし こんぶ	にんじん たけのこ さやえんどう しいたけ	587Kcal 26.9g 9.8g 3g	かいこう 開校 きねんび 記念日	
2 火	えだまめとツナのごはん ぎゅうにゅう かきたまじる かしわもち	こめ おおむぎ でんぶん かしわもち	まぐろ ぎゅうにゅう とり にく かつおぶし さばぶし こんぶ たまご	えだまめ こまつな にんじん えのきたけ	615Kcal 26.9g 16.4g 1.7g		
8 月	ぶたどん ぎゅうにゅう じゃがいものみそじる	こめ おおむぎ こんにやく さとう じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ かつおぶし さばぶし	たまねぎ にんじん ごぼう こまつな	568Kcal 24.5g 16.4g 2.3g		
9 火	キャベツとじゃこのペペロンチーノ ぎゅうにゅう コーンクリームスープ そらまめ	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター	ベーコン ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とり にく	たまねぎ にんにく とうからし キャベツ とうもろこし にんじん パセリ そらまめ	603Kcal 28.4g 21.4g 3.2g	ねんせい 1年生 そらまめの さやむき	
10 水	チャーハン ぎゅうにゅう ワンタンスープ きせつのかんきつるい	こめ おおむぎ あぶら さとう ワンタン	やきぶた なると たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし しいたけ いら かんきつるい	603Kcal 22.7g 19.6g 3.2g		
11 木	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ ミネストローネ	ソフトフランスパン こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいたず ベーコン チーズ	キャベツ たまねぎ セロリー にんじん にんにく トマト	681Kcal 29.4g 30.6g 3.2g		
12 金		えんそく 遠足 (1~3年生) きゅうしょくはありません					
15 月	カレーピラフ ぎゅうにゅう クラムチャウダー	こめ おおむぎ あぶら パター じゃがいも こむぎこ	ウインナー ぎゅうにゅう ベーコン あさり	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし ほうれんそう マッシュルーム	705Kcal 27.4g 27.7g 2.7g		
16 火	きつねうどん ぎゅうにゅう とりてん	うどん さとう こむぎこ でんぶん あぶら	とり にく かつおぶし さばぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご	にんじん ねぎ こまつな しいたけ しょうが にんにく	649Kcal 31.6g 29g 2.1g		
17 水	キムタクごはん ぎゅうにゅう トックスープ きせつのかんきつるい	こめ おおむぎ あぶら トック	ぶたにく ぎゅうにゅう とり にく	はくさいキムチ たくあん にんじん こまつな しいたけ かんきつるい	564Kcal 24g 16.3g 2.6g	 ねんせい 6年生 しゅうがくりょこう 修学旅行 きゅうしょくししょくかい 給食試食会	
18 木	ハニーレモントースト ぎゅうにゅう チリコンカン コールスローサラダ	しょくパン はちみつ さとう バター あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ だいたず ハム	レモン たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	639Kcal 29.8g 26g 2.4g	 ねんせい 6年生 しゅうがくりょこう 修学旅行	
19 金		えんそくよびび 遠足予備日 きゅうしょくはありません					
22 月	あじフライどん ぎゅうにゅう みそじる	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう	あじたまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ みそ さばぶし かつおぶし	キャベツ たまねぎ えのきたけ	663Kcal 31g 19.3g 2.3g		

にち 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	こんだて メモ
		ねつ ちから 熱や力になる (黄)	ち にく 血や肉になる (赤)	からだちようし ととの 体の調子を整える (緑)		
23 火	ごまタンタンラーメン ぎゅうにゅう おこのみやき	チャンポンめん さとう ごま あぶら こむぎこ	ぶたにく ひよこまめ とうにゅう みそ ぎゅうにゅう たまご ベーコン ちくわ えび	こまつな にんじん ねぎ たけのこ しょうが にんにく キャベツ あおのり	565Kcal 21.5g 20.9g 2.8g	
24 水	ハヤシライス ぎゅうにゅう アスパラとコーンのサラダ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり アスパラガス とうもろこし えだまめ	626Kcal 27.1g 15.4g 2.5g	
25 木	ココアあげパン Milk (ぎゅうにゅう) ぐだくさんとうにゅうスープ わかめとツナのサラダ	コッパン あぶら さとう じゃがいも ごま	milk とりにく とうにゅう わかめ まぐろ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ きゅうり	568Kcal 24.3g 24.8g 2.8g	えいご 英語の白
26 金	ごはん ぎゅうにゅう てづくりあおなぶりかけ なまあげのちゅうかふうに みかんヨーグルト	こめ おおむぎ ごま さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく あつあげ みかんヨーグルト	こまつな しょうが にんじん たまねぎ しいたけ はくさい たけのこ いら	648Kcal 27.7g 19.2g 1.9g	
29 月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそづけやき のっぺいじる	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにゃく でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ とりにく かつおぶし さばぶし	しょうが はねぎ だいこん こまつな にんじん しいたけ	628Kcal 28.8g 22.9g 2.1g	
30 火	ジャージャーめん ぎゅうにゅう たまごとコーンのスープ	チャンポンめん あぶら さとう ごま でんぷん	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく たまご	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ しいたけ こまつな とうもろこし	604Kcal 23.9g 20.7g 3.1g	
31 水	わかめごはん ぎゅうにゅう おさかなくんあげぎょうざ タイピーエン	こめ おおむぎ あぶら はるさめ	わかめ ぎゅうにゅう おさかなくんぎょうざ ぶたにく かまぼこ うずらのたまご	しょうが しいたけ チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ	557Kcal 21.2g 16.7g 3.5g	

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。



(おしらせ) 12日(金)と19日(金)は、給食がありません。お弁当を持ってきてください。

1日(月)開校記念日 東台福浦小学校の36回目のお誕生日のお祝いこんだてです。

9日(火)そらまめ 1年生にそらまめのさやむきをしてもらいます。じょうずにむけるかな。

17日(水)給食試食会 1~4年生の保護者を対象に行います。申込みは締め切りました。

端午の節句と食べ物・行事



ちまき

中国から伝えられた端午の節句のお供えもので、笹でもち米を包んで作ります。形や中身もいろいろです。



かしわもち

2日の給食につきます。

新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという相でくるんだ縁起物のもち菓子です。江戸時代に登場しました。



しょうぶ湯

その名が「尚武(武芸にいそしむ)」にも通じる、薬草のショウブの葉をお風呂に入れて健康を願います。