

令和5年



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

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	
		熱や力になる(黄)	血や肉になる(赤)	体の調子を整える(緑)			
3 月	チンジャオロースーどん ぎゅうにゅう レタスとたまごスープ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン たまご	たけのこ にんじん ピーマン パプリカ しょうが たまねぎ レタス しめじ トマト	560Kcal 22.7g 20.6g 2.3g	かながわ 産品 学校給食週間	
4 火	なすのミートソーススパゲッティ ぎゅうにゅう サイコロサラダ	スパゲッティ あぶら パター こむぎこ じゃがいも さとう	ぶたにく ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう ハム	にんにく にんじん たまねぎ トマト トマトピューレ なす きゅうり とうもろこし	624Kcal 26.6g 26.6g 2.2g		
5 水	ごはん ぎゅうにゅう だいこんのピリからひきにくに とりにくとやさいのとろみじる	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 とりにく かつおぶし さばぶし	にんにく しょうが だいこん にんじん にら たまねぎ ごぼう しめじ なす さやいんげん	579Kcal 24.8g 19.3g 2.1g		
6 木	ロールパン ぎゅうにゅう さかなのつぶマスタードやき ボルシチ	ロールパン マヨネーズ はちみつ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト ピーツ	614Kcal 34.5g 26.2g 2.5g		
7 金	じゃことえだまめのごはん ぎゅうにゅう たなばたじる ダイヤモンドゼリー	こめ こめこマカロニ そうめん サイダー アンニンどうふ さとう	かつおぶし さばぶし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ	にんじん えだまめ だいこん オクラ ねぎ しいたけ レモン	567Kcal 19.2g 11.5g 3.2g		たなばた 七夕
10 月	キンパふまぜずし ぎゅうにゅう ユッケジャンふうスープ	こめ さとう あぶら こま トック	ぶたにく たまご のり ぎゅうにゅう	にんにく にんじん こまつな たくあん もやしにら ねぎ	601Kcal 26g 16.8g 2.8g		
11 火	ココロマーボーごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ なす だけの ピーマン えだまめ しいたけ にんじん はくさい チンゲンサイ	577Kcal 24.9g 18.9g 2.7g	ふくうら ようちえん きゅうしょく	
12 水	ひやしちゅうか ぎゅうにゅう とうもろこし みかんヨーグルト	ラーメン さとう あぶら	ハム かまぼこ わかめ たまご さばぶし かつおぶし ぎゅうにゅう みかんヨーグルト	もやし きゅうり しょうが とうもろこし	503Kcal 14.7g 13.8g 1.6g	ねんげい 2年生 とうもろこしの かわむき	
13 木	こめこパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン パッタイ	こめこパン あぶら さとう フォー	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ぶたにく なまあげ たまご	しょうが にんにく もやしにら	677Kcal 37.1g 30.4g 2.7g		
14 金	さかなのかばやきどんぶり ぎゅうにゅう なつやすいのとんじる	こめ おおむぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう こま こんにゃく	あじ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし さばぶし みそ	しょうが かぼちゃ ごぼう にんじん とうがん ねぎ さやいんげん	628Kcal 29.6g 18.6g 2.3g		
17 月	うみ ひ 海の日						
18 火	ビビンバ ぎゅうにゅう クッパスープ	こめ おおむぎ あぶら こま さとう	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう たまご	もやし こまつな にんじん ねぎ チンゲンサイ にら たまねぎ	587Kcal 29.6g 18.6g 2.3g		

日 曜	こんだてめい	おもなしよくひん			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	こんだて 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)		
19 水	なつやさいかレー ぎゅうにゅう コールスローサラダ おたのしみデザート	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう デザート	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	なす かぼちゃ ピーマン にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	744Kcal 23.1g 30.5g 2.5g	

※材料等の都合により献立を変更することがあります。

(おしらせ)

3日(月)~7日(金) かながわ産品学校給食週間

この1週間は、湯河原町や神奈川県でとれた材料を多く使った給食です。
新鮮な野菜などをぜひ味わってほしいです。

12日(水) 2年生 とうもろこしのかわむき

2年生は生活科で野菜を育てています。学習の一環として、
この日の給食の全校分のとうもろこしの皮をむいてもらいます。
しょうずにむけるかな。



旬の野菜にふれましょう とうもろこし

これから夏にかけておいしくなるのが「とうもろこし」です。未熟な若い実を食べるため、穀物ではなく野菜として分類されます。炭水化物がエネルギーに変わるときなどに必要なビタミンB群を多く含み、甘い飲み物やおやつを食べる機会が多くなる夏の健康維持にとっても役立ちます。

実がなるのは雌花



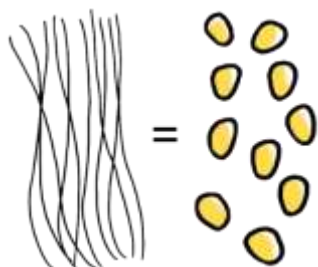
とうもろこしの実
がなるのは雌花の
根元です。雄花は茎
の先端にあります。

ひげはめしべ



先の毛はめしべで
す。よく見ると1つ
1つのつぶの先まで
伸びています。

ひげの数と実の数は同じ



ひげはめしべで
あるため、ひげの
本数と実の数は
同じになります。

ぷっくりジューシーなら水から、
シャッキリ感なら沸騰してから

ぷっくりしたジューシーなも
のが好みなら水から、シャッ
キリしたものが好きならお
湯が沸騰してから入れます。
どちらも沸騰後3~5分
ゆであがりです。

