

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

にち 日 よ 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 ちよび 体の調子を整える (緑)		
1 水	ビビンバ ぎゅうにゅう トックスープ	こめ おおむぎ あぶら ごま さとう トック	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく	もやし こまつな にんじん ねぎ はくさい しいたけ	600Kcal 26.2g 18.5g 2.2g	たいめんきゅうしょく 対面給食
2 木	こめこロールパン ぎゅうにゅう チリコンカン チキンのかんきつサラダ てっかみかんゼリー	こめこロールパン あぶら さとう クールゼリーのもと	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	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 レモン みかん	714Kcal 35g 25.2g 2.6g	
6 月	さつまいもおこわ ぎゅうにゅう かますのひもの とりにくとやさいのとろみじる	こめ もちごめ さつまいも ごま あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう かますのひもの とりにく かつおぶし さばぶし	にんじん たまねぎ ごぼう しめじ はねぎ	632Kcal 30.2g 17.3g 1.2g	
7 火	ベーコンときのこのペンネ ぎゅうにゅう あきやさいのクリームスープ ゆがわらわせみかん	ペンネ あぶら バター さつまいも こむぎこ	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく クリーム	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ エリンギ こまつな にんにく れんこん はくさい みかん	665Kcal 24.1g 28g 2.3g	
8 水	ごはん ぎゅうにゅう おでん おいもとごぼうのかりかりあえ	こめ おおむぎ さといも こんにゃく さとう さつまいも でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう じぎかなはんぺん ちくわ かつおぶし さばぶし だいず いりこ	だいこん にんじん こんぶ ごぼう	582Kcal 21.3g 14g 1.9g	たいめんきゅうしょく 対面給食 かみかみ こんだて
9 木	まるパン ぎゅうにゅう てづくりハンバーグ こんさいスープ	まるパン パンこ さとう じゃがいも あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご だいず ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ だいこん ごぼう れんこん こまつな	606Kcal 30.6g 24.8g 2.8g	ふくうら ようちえん きゅうしょく
10 金	チャーハン 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 はるさめ	やきぶた なんと たまご ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン はくさい はねぎ しょうが しいたけ	565Kcal 23.1g 18.7g 2.5g	
13 月	わかめごはん ぎゅうにゅう にくじゃが だいこんのみそしる	こめ おおむぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ みそ さばぶし かつおぶし	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん こまつな ねぎ	576Kcal 25.8g 15.1g 3.2g	
14 火	ちゃんこうどん ぎゅうにゅう こうやどうふのこはくあげ	うどん さとう でんぶん ごま あぶら	とりにく かまぼこ かつおぶし さばぶし こんぶ ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご あおのり	はくさい ねぎ にんじん こまつな しいたけ	517Kcal 24.7g 22g 2.4g	
15 水	こまつなぶたにくどん ぎゅうにゅう かまぼこサラダ ゆがわらわせみかん	こめ おおむぎ こんにゃく さとう あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ	にんにく しょうが たまねぎ こまつな にんじん ごぼう キャベツ きゅうり みかん	547Kcal 21.2g 15.8g 2g	たいめんきゅうしょく 対面給食 ランチルーム 6ねん
16 木	くろパン ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいもの つぶマスタードやき ミネストローネ	くろパン はちみつ マヨネーズ じゃがいも マカロニ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ チーズ	にんにく キャベツ たまねぎ セロリー にんじん トマト	646Kcal 27.7g 26.2g 3.1g	

令和5年

11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

日 曜	こんだてめい	おもしろくひん			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 ちびゆい 体の調子を整える (緑)		
17 金	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう クッパスープ	こめ おおむぎ あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	にんじん はくさい キャベツ たら チンゲンサイ たまねぎ	580Kcal 29.1g 20.9g 2.5g	
20 月	ごはん ぎゅうにゅう さけのみじやき とりにくとごぼうのスープ	こめ おおむぎ マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう さけ とりにくとうふ かつおぶし さばぶし こんぶ	ごぼう にんじん こまつな ねぎ しょうが	573Kcal 31.7g 21.1g 1.5g	
21 火	サンマーめん ぎゅうにゅう キャラメルポテト	ラーメン あぶら でんぶん さつまいも さとう バター	ぶたにく ぎゅうにゅう	もやし にんじん たら しょうが にんにく	565Kcal 17.3g 20.7g 1.6g	
22 水	ハヤシライス ぎゅうにゅう コールスローサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	623Kcal 23.9g 20.6g 2.2g	たいめんきゅうしょく 対面給食 ランチルーム 5ねん
24 金	ごはん ぎゅうにゅう てづくりあおなぶりかけ よしはまいものそぼろに わかめのみそしる	こめ おおむぎ こま さとう あぶら さといも でんぶん	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし とりにく わかめ あぶらあげ みそ さばぶし	こまつな にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん ねぎ	554Kcal 22.4g 16.5g 2.7g	わしょく ひ 和食の日
27 月	 <b>おべんとうの日</b> (きゅうしょくは ありません)					
28 火	みそコーンラーメン ぎゅうにゅう ゆがわらみかんむしパン	ラーメン あぶら こむぎこ さとう	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう たまご	とうもろこし もやし ねぎ にんじん こまつな みかん	526Kcal 19g 14.6g 2.1g	ふくうら ようちえん きゅうしょく
29 水	カレーピラフ ぎゅうにゅう ぐたくさんとうにゅうスープ ゆがわらわせみかん	こめ おおむぎ バター あぶら さといも	ウインナー ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし キャベツ しめじ みかん	568Kcal 20.7g 18g 2.3g	たいめんきゅうしょく 対面給食 ランチルーム 4ねん
30 木	ごはん ぎゅうにゅう てづくりコロッケ ゆでキャベツ チゲふうみそしる	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ たまご とうふ かつおぶし さばぶし みそ	たまねぎ キャベツ にんにく にんじん はくさい えのきたけ たら	670Kcal 28.9g 21g 2.1g	

※ 材料等の都合により献立を変更することがあります。

**24日 (金) 和食の日**

11月24日は、「いい日本食」と読めることから「和食の日」です。和食は、日本人が古くから受け継いできた料理を中心とした文化で、その根底には「自然の尊重」という考え方があります。海・山・里の豊かな自然が育む食材、うまみを生かした調理、米飯を中心とした献立が特徴で、栄養バランスにも優れています。ご家庭でも、和食を見直してみてください。

**27日 (月) おべんとうの日**

湯河原町では、「おべんとうの日」を年2回実施することになっています。児童と保護者が一緒にお弁当作りに取り組むことにより、食生活へ興味・関心を持ち、「食」を大切にする心が養われる機会となればと考えて実施するものです。ご理解とご協力をお願いいたします。

11月23日は、勤労感謝の日です。もともとは、その年の収穫に感謝をささげる日でした。食べ物のいのちや人々に感謝をする日にしたいですね。

