




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 ちよんしん せいの 体の調子を整える (緑)		
1 金	ロールパン ぎゅうにゅう てづくりコロッケ ふゆやさいとしょうがのスープ	ロールパン 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 ベーコン	たまねぎ だいこん にんじん しょうが フロッコリー	645Kcal 25.3g 27.9g 2.6g	
4 月	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに せんべいじる	こめ おおむぎ さとう せんべい	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく かつおぶし さばぶし	しょうが ねぎ にんじん ごぼう しいたけ しめじ はくさい こまつな	626Kcal 30.1g 22.4g 2.9g	
5 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 でんぷん 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	648Kcal 31.6g 29g 2.1g	
6 水	マーボーどん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ たら しいたけ はくさい チンゲンサイ	609Kcal 27.5g 20.7g 3g	たいめんきゅうしょく 対面給食 ランチルーム 3ねん
7 木	しろパン Milk ミートローフ レディーだいこんサラダ	しろパンパンこ さとう あぶら	milk ぶたにく とうふ egg ひよこまめ かまぼこ	たまねぎ にんじん corn レディーサラダ だいこん きゅうり もやし	544Kcal 25.5g 23.3g 2.4g	えいご ひ 英語の日
8 金	ひじきごはん ぎゅうにゅう いもに ゆがわらわせみかん	こめ おおむぎ あぶら さとう さといも こんにゃく	ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし さばぶし	えのきたけ にんじん だいこん ねぎ はくさい みかん	559Kcal 19.6g 13.3g 2.3g	
11 月	バターライス デミグラスハンバーグのせ ぎゅうにゅう げんきサラダ	こめ おおむぎ バター あぶら さとう こま	ハンバーグ ぎゅうにゅう ハム かつおぶし こんぶ	たまねぎ にんにく パセリ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし	606Kcal 25.4g 19.6g 2.8g	どくしょしゅうかん 読書週間 こんだて 献立
12 火	カレークリームパンネ ぎゅうにゅう ぐりとぐらのカステラ	パンネ あぶら こむぎこ バター さとう こめこ はちみつ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム たまご	たまねぎ キャベツ エリンギ	676Kcal 22.4g 28.6g 1.6g	どくしょしゅうかん 読書週間 こんだて 献立
13 水	ルーローハン ぎゅうにゅう ピリからとうふスープ	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぶたにく なまあげ うずらのたまご ぎゅうにゅう とりにく とうふ	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく こまつな もやし チンゲンサイ	637Kcal 29.3g 25.3g 1.5g	たいめんきゅうしょく 対面給食 ランチルーム 2ねん
14 木	ピザドック ぎゅうにゅう さつまいものミルクスープ ぶどうヨーグルト	コッペパン あぶら さとう さつまいも バター	ウインナー チーズ ぎゅうにゅう とりにく ぶどうヨーグルト	たまねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム にんじん パセリ	686Kcal 29.2g 26.6g 3g	
15 金	ごぼうのごまだれどんぶり ぎゅうにゅう のっぺいじる	こめ おおむぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう こま さといも こんにゃく	ちくわ ぎゅうにゅう とりにく さばぶし かつおぶし	ごぼう しょうが こまつな だいこん ねぎ にんじん しいたけ	609Kcal 21.4g 17.4g 2.3g	
18 月	チキンライス ぎゅうにゅう ポトフ てっかみかんジュースゼリー	こめ おおむぎ あぶら バター じゃがいも さとう クールゼリーのもと	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム だいこん キャベツ こまつな みかん	617Kcal 21g 17.5g 2.2g	ふくうら ようちえん きゅうしょく

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 ちゅうしん しょうご 体の調子を整える (緑)		
19 火	だいこんカレー ぎゅうにゅう あおなとツナのサラダ 	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 ツナ	たまねぎ にんじん だいこん しめじ しょうが にんにく こまつな キャベツ かんきつかじゅう	607Kcal 22.9g 19.8g 1.7g	ランチルーム 1ねん
20 水	ほうとう ぎゅうにゅう にくだんごのもちごめむし ゆがわらわせみかん 	ほうとう さとう でんぶんもちこめ	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし さばぶし みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	だいこん にんじん ねぎ はくさい かぼちゃ たまねぎ しょうが みかん	577Kcal 27.4g 21.9g 2.1g	たいめんきゅうしょく 対面給食 ランチルーム 5ねん
21 木	くろパン ジョアストロベリー クリスピーチキン マカロニスープ	くろパン こむぎこ クラッカー あぶら こめマカロニ	ジョアストロベリー とりにく たまご ベーコン	ブロッコリー たまねぎ にんじん かぶ とうもろこし	648Kcal 26.5g 20.8g 3.3g	

※ 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)

11月30日(木)の給食は、「ごはん・てづくりコロック・ゆでキャベツ・チゲふうみそしる・ぎゅうにゅう」の予定でしたが、都合により、「ごはん・じゃがいものピリからひきにくに・チゲふうみそしる・ぎゅうにゅう」に変更します。「てづくりコロック」は、翌日の12月1日(金)に登場します。

5年生のランチルーム給食は、11月22日(水)の予定でしたが、職員の出張があったため、12月20日(水)に行います。また、1年生のランチルームは、12月19日(火)に行います。おたのしみに。

11日(月)と12日(火) 読書週間献立

12月11日～15日は、本校の読書週間です。絵本「サラダでげんき」に出てくる「げんきサラダ」と絵本「ぐりとぐら」に出てくる「ぐりとぐらのカステラ」が給食に登場します。ぜひ絵本も読んでみてください。

とう じ
季節の行事「冬至」

冬至とは、1年のうち、昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。今年は、12月22日になります。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入る風習があります。



1年で昼が最も短い日の「冬至」には、「かぼちゃ」を食べる風習があります。「かぼちゃ」は、夏が旬の野菜ですが、冬までほそんでおくことができます。昔は、冬になると、とれる野菜が少なかったことから、長くほそんでできる「かぼちゃ」は、大切な野菜でした。

「かぼちゃ」には、かぜなどの病気にかけにくくしてくれる栄養が、たくさんあります。「寒い冬、かぜなどをひかずに、元気にすごせますように」との願いが、こめられています。



「冬至」には、寒い冬を元気に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べるほかに、「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に入る風習もあります。

「ゆず」は香りが強く、強い香りには、病気などの悪いことを追いはらう力があると、されています。また、「冬至」を「湯治(湯に入って体を治すこと)」という言葉にかけ、えんぎがよいとして、「冬至」に「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に入るようになったそうです。「無病息災」を願うと、いわれています。



「地産地消」という言葉を知っていますか。地産地消とは、地域で生産された農林水産物をその地域で消費することです。湯河原町の学校給食では、町内の農家さんなどから野菜やみかん類を購入して、地産地消に取り組んでいます。クラスに毎日届けている「ばくばくランチ」で、湯河原産の食材を使った日は、紹介をしています。ぜひ、感謝の気持ちを持って、味わって食べてもらいたいです。