

令和6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 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 あぶら 熱や力になる (黄)	ち にく 血や肉になる (赤)	からだ ちようし 体の調子を整える (緑)		
1 木	くろパン ぎゅうにゅう とりにくのレモンふうみ やさいスープ 	くろパン でんぷん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	レモン たまねぎ こまつな にんじん キャベツ	604Kcal 26.9g 28.1g 3.5g	ふくうら ようちえん きゅうしょく
2 金	わふうあんかけどんぶり ぎゅうにゅう だいずといりこのカリカリあえ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん さつまいも ごま	とりにく ぎゅうにゅう いりこ だいず	しょうが にんじん はくさい しいたけ しめじ えのきたけ ねぎ こまつな	579Kcal 23.4g 18.7g 1.7g	せつぶんこんだて 節分献立
5 月	 おべんとうのひ (きゅうしょくはありません)					
6 火	ごはん ぎゅうにゅう さかなのこうみやき のっぺいじる	こめ おおむぎ あぶら さといも こんにやく でんぷん	ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ さばぶし かつおぶし	しょうが にんにく ねぎ だいこん はくさい こまつな にんじん しいたけ	558Kcal 26.5g 19.5g 1.7g	
7 水	ごはん ぎゅうにゅう ちぐさやき おことじる	こめ おおむぎ あぶら さとう さといもこんにやく	ぎゅうにゅう たまご とりにく かつおぶし さばぶし あずき みそ	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな だいこん ごぼう はねぎ	568Kcal 24.2g 17.3g 2.3g	だいめんきゅうしょく 対面給食 ランチルーム 4ねん
8 木	ロールパン ぎゅうにゅう マーレードチキン はくさいのミルクスープ	ロールパン マーレード じゃがいも あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく	はくさい たまねぎ にんじん しめじ	643Kcal 32.1g 31g 3.2g	
9 金	カレーうどん ぎゅうにゅう チヂミ	うどん あぶら さとう でんぷん こむぎこ こめこ	ぶたにく さばぶし かつおぶし ぎゅうにゅう ちくわ たまご	こまつな たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ もやし にら	536Kcal 24.1g 17.4g 2.3g	
13 火	スパイシーピラフ ぎゅうにゅう とりにくのフォー きせつのかんきつるい	こめ おおむぎ バター あぶら フォー	ウインナー ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ ピーマン エリンギ にんにく しょうが にんじん もやし はねぎ かんきつるい	562Kcal 20g 17.4g 2g	
14 水	パンネのクリームソース ぎゅうにゅう マーブルケーキ	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 たまご	たまねぎ こまつな しめじ	682Kcal 23.1g 29.2g 1.6g	だいめんきゅうしょく 対面給食 ランチルーム 3ねん
15 木	ごはん ぎゅうにゅう ごぼうつくね わかめのすましじる	こめ おおむぎ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく おから たまご さばぶし かつおぶし わかめ とうふ	ごぼう たまねぎ しょうが にんじん えのきたけ ねぎ しいたけ	516Kcal 21.5g 15.5g 1.8g	
16 金	ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソース はるさめスープ	こめ おおむぎ でんぷん じゃがいも あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう いか とりにく	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん しいたけ チンゲンサイ	621Kcal 22.9g 18.9g 2g	

日曜日	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
		熱ちから 熟や力になる(黄)	ちにく 血や肉になる(赤)	からだちようし 体の調子を整える(緑)		
19月	こぎつねごはん ぎゅうにゅう いもっこじる きせつのかんきつるい 	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう かつおぶし さばぶし	にんじん しょうが ごぼう だいこん しいたけ ねぎ かんきつるい	616Kcal 22.9g 17.4g 1.8g	ふくうら ようちえん きゅうしょく
20火	みそコーンラーメン ぎゅうにゅう じゃがまる	チャンポンめん あぶら コーン じゃがいも でんぷん	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう チーズ	もやし ねぎ にんじん こまつな	537Kcal 19.4g 19.4g 2.1g	
21水	ぶたどん ぎゅうにゅう つみれじる	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 いわしつみれ かつおぶし さばぶし	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	573Kcal 25.9g 15.6g 2.1g	だいめんきゅうしょく 対面給食 ランチルーム 2ねん
22木	ハニーレモントースト ぎゅうにゅう ポークビーンズ わかめとツナのサラダ	しょくパン バター はちみつ さとう じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ まぐろ	レモン たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレ キャベツ きゅうり	601Kcal 29.1g 21.4g 3.1g	
26月	かながわなめし ぎゅうにゅう すきやきふうに だいこんのみそしる	こめ おおむぎ あぶら こんにゃく さとう さといも	かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ さばぶし	こまつな ねぎ にんじん しめじ はくさい だいこん はねぎ	573Kcal 26.9g 15.9g 2.7g	
27火	ミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのサラダ りんごヨーグルト	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ ごま さとう	ぶたにく とりにく ひよこめめ チーズ ぎゅうにゅう ハム りんごヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ だいこん こまつな きゅうり	609Kcal 27.6g 21.3g 2.2g	ランチルーム 1ねん
28水	かきあげどん ぎゅうにゅう とうふとわかめのみそしる	こめ おおむぎ さつまいも こむぎこ あぶら さとう	ちくわ 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	ごぼう にんじん たまねぎ えだまめ えのきたけ	610Kcal 20.6g 19.6g 2.2g	だいめんきゅうしょく 対面給食
29木	ロールパン ぎゅうにゅう やさいのクリームに もやしのカレーサラダ	ロールパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ こまつな にんじん しめじ もやし きゅうり レモン	617Kcal 24.3g 28.3g 2.7g	

※ 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)



2日(金) 節分献立

「立春」の前日を「節分」といい、節分の日には「豆まき」をする風習があります。豆まきには、大豆を使うことが多く、炒ったものを使います。「おには外、福は内」と言いながら、豆をまきます。これは、悪いことをもたらすとされる「おに」を追い払い、幸せの「福」をよびこむためです。今年、2月3日が節分です。前日の給食の「だいずといりこのカリカリあえ」に大豆が入っています。

5日(月) おべんとうの日

今年度、2回目の「おべんとうの日」です。1回目よりステップアップできるといいと思います。ご理解とご協力をお願いいたします。

はしを正しく持とう

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう



- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上の方を持つ。
- 上のはしを中指と人差し指でえんぴつのように持つ。
- 下のはしは親指の根元と薬指の爪の横にのせる。
- 上のはしだけを動かす、下は動かさない。