

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

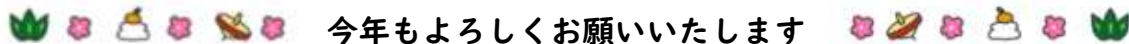
湯河原町立東台福浦小学校

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
		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 ちようしゅう どの 体の調子を整える (緑)		
10 水	ゆかりごはん ぎゅうにゅう まつかぜやしき おそうちに	こめ おおむぎ パンこさとう ごま トック	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご みそ かつおぶし さばぶし	ゆかり たまねぎ ねぎ にんじん しょうが だいこん こまつな	625Kcal 28.2g 20.5g 2.4g	
11 木	あんかけうどん Milk おしるこ	うどん oil さとう でんぶん しらたま	ぶたにく かまぼこ かつおぶし さばぶし milk あずき	しょうが carrot はくさい もやし たまねぎ こまつな しいたけ	541Kcal 24.5g 15g 1.9g	えいご ひ 英語の日
12 金	こうやどうふのそぼろどんぶり ぎゅうにゅう こじる ゆがわらみかん	こめ おおむぎ あぶら さとう さといも	とりにく こうやどうふ ぎゅうにゅう だいず とうにゅう みそ かつおぶし さばぶし	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが えだまめ ごぼう だいこん こまつな はくさい みかん	663Kcal 33.2g 20.7g 2.4g	
15 月	ごはん ぎゅうにゅう さかなのゆうあんやしき ふゆやさいのみそしる	こめ おおむぎ さといも	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ さばぶし かつおぶし	ゆず だいこん こまつな にんじん ねぎ	548Kcal 26.9g 16.5g 2g	
16 火	ながさきちゃんぼん ぎゅうにゅう サーターアングギー	チャンポンめん あぶら こむぎこ さとう	えび ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう たまご	キャベツ たまねぎ にんじん もやし にら しょうが	586Kcal 20.8g 17.1g 2g	
17 水	チャーハン ぎゅうにゅう みそワントンスープ ゆがわらみかん	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま ワンタン	やきぶた なると たまご ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ピーマン はくさい もやし ねぎ こまつな しょうが みかん	669Kcal 28.8g 18.8g 4.3g	たいめんきゅうしょく 対面給食 ランチルーム 6ねん
18 木	くろパン ぎゅうにゅう グラタン やさいとしょうがのスープ	くろパン あぶら マカロニ こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう かぶ はくさい しょうが	609Kcal 28.5g 22.1g 2.6g	
19 金	ごはん ぎゅうにゅう チキンチキンごぼう だいこんのみそしる	こめ おおむぎ こむぎこ でんぶん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ さばぶし かつおぶし	しょうが ごぼう えだまめ だいこん こまつな ねぎ	625Kcal 23g 22.1g 2.5g	
22 月	ごはん ぎゅうにゅう だいこんのピリからひきにくに はくさいととりにくのスープ	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	にんにく しょうが だいこん にんじん にら はくさい たまねぎ はねぎ	553Kcal 23.3g 17.6g 1.9g	
23 火	にくうどん ぎゅうにゅう おにまんじゅう	うどん あぶら さとう さつまいも こむぎこ	ぶたにく かまぼこ かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ねぎ こまつな しいたけ	529Kcal 21.1g 14.9g 1.8g	ふくうら ようちえん きゅうしょく
24 水	タッカルビどん ぎゅうにゅう ユッケジャンふうスープ	こめ おおむぎ さとう さつまいも あぶら	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ もやし こまつな ねぎ	603Kcal 27.7g 21.8g 1.9g	たいめんきゅうしょく 対面給食



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
		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 どのの 体の調子を整える (緑)		
25 木	ツナコーントースト ぎゅうにゅう ごろごろやさいのスープ げんきヨーグルト	しょくパン コーン マヨネーズ じゃがいも あぶら	ツナ チーズ ぎゅうにゅう ウインナー ヨーグルト	たまねぎ こまつな にんじん	580Kcal 25.8g 22.6g 3.2g	
26 金	ごはん ぎゅうにゅう あじのひもののかりかりあげ かながわこむぎのすいとん	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく かつおぶし さばぶし	だいこん にんじん こまつな	600Kcal 28.8g 23.3g 2.2g	かながわ きんぴん 神奈川産品 がっこうきゅうしょく 学校給食 デー
29 月	チキンカレーライス ぎゅうにゅう はくさいとツナのサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう パター こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく はくさい レモン	680Kcal 24.5g 25.4g 2.2g	
30 火	かきたまうどん ぎゅうにゅう おからとにんじんのケーキ	うどん さとう でんぷん あぶら こむぎこ	とりにく かつおぶし さばぶし たまご ぎゅうにゅう おから	ねぎ こまつな しいたけ にんじん	541Kcal 24.5g 18.2g 1.6g	
31 水	やさいたっぷりスタミナどん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ゆがわらみかん	こめ おおむぎ あぶら さとう こま でんぷん	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん にら にんにく しょうが しいたけ ねぎ もやし チンゲンサイ みかん	613Kcal 25.1g 18.5g 2.6g	たいゆんきゅうしょく 対面給食 ランチルーム 5ねん

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。



10日 (水) お正月料理

おせち料理の一つである「松風焼き」と「お雑煮」です。

「松風焼き」は、表にはけしの実や青のりが散りばめられていますが、裏は何もありません。裏には何にもないことから、隠し事なく正直な生き方が出来るようにとの意味が込められています。また、一年をまっすぐに生きられるようにとの意味もあります。

お正月には欠かせない「お雑煮」は、日本全国で食べられていますが、その種類はさまざま、お餅や汁、具など、地域によって違いがあります。みなさんの家庭はどんなお雑煮ですか。

11日 (木) 鏡開き

お正月にお供えた「鏡もち」を下げ、木づちや手で割っておしるこやお雑煮にします。鏡もちを割って食べることは、「歯固め」ともいわれ、じょうぶな歯で長生きできることを祈ります。給食は鏡もちではありませんが、お汁粉が出ます。



「寒」は年が明けて2月の立春までの一年で一番寒いとされるころで、前半が二十四節気の「小寒」、後半を「大寒」といいます。この時季には「寒」と名前がつく、冬の寒さでおいしさの増した食べ物が出回ります。冬を元気に過ごすための栄養もたっぷり、寒いこの時季にこそ味わいたい食べ物ばかりです。