

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	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 体の調子を整える (緑)		
1 金	ちらしずし ぎゅうにゅう すましじる ももヨーグルト	こめ おおむぎ さとう ごま	こんぶ あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし さばぶし ヨーグルト	にんじん しいたけ のり こまつな だいこん えのきたけ	621Kcal 22.1g 18.3g 2.5g	ひなまつり こんだて
4 月	わかめごはん ぎゅうにゅう さばのごまてりやき とんじる	こめ おおむぎ ごま じゃがいも こんにゃく	わかめ ぎゅうにゅう さば とうふ ぶたにく さばぶし かつおぶし みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	610Kcal 30.5g 23g 3.3g	6年生 校外学習
5 火	ごまタンタンラーメン ぎゅうにゅう てつカルパオパオ	ラーメン さとう ごま あぶら	ぶたにく だいず とうにゅう みそ ぎゅうにゅう てつカルパオパオ	こまつな にんじん ねぎ たけのこ しょうが にんにく	513Kcal 24.1g 17.2g 1.9g	
6 水	キムタクごはん ぎゅうにゅう トックスープ きせつのかんきつるい	こめ おおむぎ あぶら トック	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	はくさい たくあん にんじん こまつな しいたけ かんきつるい	560Kcal 23.3g 15.7g 2.6g	対面給食
7 木	まるパン のむヨーグルト とりのからあげ コーンサラダ	まるパン でんぶん こむぎこ あぶら さとう	のむヨーグルト とりにく ベーコン	キャベツ きゅうり レモン とうもろこし	581Kcal 24.5g 22.8g 2.3g	6年生 卒業 バイキング
8 金	チキンクリームライス ぎゅうにゅう わかめとツナのサラダ	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ バター さとう ごま	とりにく ぎゅうにゅう チーズ わかめ まぐろ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり レモン	630Kcal 24.5g 21.3g 2.2g	
11 月	ビビンバ 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 ごま さとう	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ	もやし こまつな にんじん ねぎ にら えのきたけ しょうが	560Kcal 28.6g 16.5g 1.7g	
12 火	なのはなごはん ぎゅうにゅう にくじゃが きせつのかんきつるい	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく こうやとうふ	こまつな のらぼうな たまねぎ にんじん さやいんげん かんきつるい	629Kcal 26.9g 16.3g 2.1g	
13 水	バターチキンカレーライス ぎゅうにゅう ポテトサラダ	こめ おおむぎ あぶら さとう こむぎこ バター じゃがいも	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ しょうが にんにく トマト きゅうり にんじん	661Kcal 24g 22.4g 2.2g	対面給食
14 木	ココアあげパン ぎゅうにゅう はるやさいのクリームスープ こふきいも	コッペパン あぶら さとう こむぎこ バター じゃがいも ココア	ぎゅうにゅう とりにく あおのり	キャベツ かぶ たまねぎ にんじん にんにく	619Kcal 23.2g 27.4g 2.4g	
15 金	ジャージャーめん ぎゅうにゅう たまごとコーンのスープ	ラーメン あぶら さとう でんぶん	ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう ベーコン たまご	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ しいたけ こまつな とうもろこし	547Kcal 18.5g 20.2g 3.9g	

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
		なつちから 熟や力になる(黄)	ちにく 血や肉になる(赤)	からだ 体の調子を整える(緑)		
18 月	ソースカツどん ジョアストロベリー おふのすましじる	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう おふ	ぶたにく たまご みそ ジョアストロベリー かつおぶし さばぶし こんぶ	キャベツ こまつな にんじん だいこん しいたけ	582Kcal 25.5g 12.1g 2.3g	たいめんきゅうしょく 対面給食

※ 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)

1日(金) ひなまつりこんだて

3月3日は、ひなまつりです。「桃の節句」ともいわれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形や桃の花をかざり、ひしもちやひなあられ、はまぐりの吸い物などをいただき、お祝いします。給食では、ちらし寿司とすまし汁でお祝いします。

7日(木) 卒業バイキング給食

6年生は、卒業する前にお祝いとしてバイキング給食を行います。思い出に残る楽しい給食にしましょう。



た はな
食べられる花 さがそうよ

野菜には葉やくき、実を食べるものが多いですが、中には花や花のつぼみを食べるものがあります。とくに冬から春への季節の変わり目に出回る菜の花やふきのとうは、ほろ苦い味でひと足先に春の訪れを知らせてくれます。ほかにもどんな「食べられる花」があるのか、探してみましよう。

な はな
菜の花



アブラナの花のつぼみや花芽のついた穂先のくきを食べます。すでに咲いた小さな花びらも食べられます。緑黄色野菜でビタミンAのほか、ビタミンCや成長期に欠かせない鉄もたっぷりです。

ふきのとう



ふきの花のつぼみを食べます。雄花と雌花のつぼみがあります。このふきのとうが伸びて花が咲くと、今度は地下茎から葉が別に伸びてきます。そのくきも食べます。

ブロッコリー
カリフラワー



どちらも花のつぼみを食べます。カリフラワーはブロッコリーが突然変異で白くなったものです。

みょうが



ショウガ科の植物です。春に細いたけのこに似た、新芽「みょうがたけ」が出て(これも食べられます)、葉を広げます。そして夏から秋にかけてその葉の茎の根元につく花のつぼみがみょうがです。

さくら



八重桜の花びらを塩漬けにして食べます。桜茶や桜湯、また塩ぬきをして、お吸い物のたねに使用して春を演出したり、あんぱんなどの上にあしらったりします。また大島桜の葉も塩漬けにして、桜もちなどに使います。

しょくようぎく
食用菊



食べられる菊の花です。収穫は秋になり、酢の物などにして食べます。黄色や紫色のものがあります。山形県「もってのほか」が有名です。

12日(火)は、なのはなごはんです。「のらぼうな」という「なのはな」が入っています。