

10月分学校給食献立予定表



湯河原町立湯河原小学校

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	献立メモ
		熱や力になる(黄)	血や肉になる(赤)	体の調子を整える(緑)		
2 月	おやこどん 牛乳 みそしる	こめ おおむぎ さとう	とりにく なると たまご ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ	しいたけ たまねぎ ねぶかねぎ にんじん だいこん	569Kcal 27.2g 16.9g 2.4g	クイズ1 みその原材料は？ ①米 ②大豆 ③小麦
3 火	キムタクごはん 牛乳 にくだんごスープ ブルーベリーゼリー	こめ おおむぎ あぶら ごま かたくりに はるさめ ブルーベリーゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	はくさい たくあん にんじん はねぎ しょうが しいたけ もやし キャベツ ねぶかねぎ	571Kcal 21.4g 13.4g 2g	
4 水	スパゲティツナクリームソース 牛乳 コーンサラダ	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター さとう	ベーコン まぐろ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ もやし コーン	559Kcal 23.1g 19g 2.1g	
5 木	ピザパン のむヨーグルト ひきにくとはくさいのスープ	コッパン あぶら じゃがいも	ウインナー チーズ のむヨーグルト とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン はくさい こまつな	570Kcal 22.6g 18.3g 2.9g	クイズ2 ピザが一番多く食べられている国は？ ①アメリカ ②イタリア ③日本
6 金	終業式					
9 月	スポーツの日					
10 火	おべんとうの日					
11 水	あきやさいかレー 牛乳 キャベツときのこのサラダ	こめ おおむぎ あぶら さとう さつまいも	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん れんこん りんごソース キャベツ コーン しめじ	645Kcal 22.8g 20.3g 2.4g	クイズ3 さつまいもの他の呼び名は？ ①ばれいしょ ②かんしょ ③どっこいしょ
12 木	ソフトフランスパン 牛乳 ポークビーンズ マカロニサラダ	ソフトフランスパン あぶら さとう じゃがいも スパゲッティ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ	551Kcal 29.6g 16.1g 2.8g	クイズ4 マカロニの原材料は？ ①大豆 ②じゃがいも ③小麦粉
13 金	やさいたっぷりやきにくどん 牛乳 ビーフンスープ	こめ おおむぎ あぶら ごま ビーフン	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ きくらげ こまつな	622Kcal 26.4g 21.7g 2.5g	
16 月	むぎごはん 牛乳 しいらのもみじやき すましじる	こめ おおむぎ マヨネーズ	ぎゅうにゅう しいら わかめ	にんじん だいこん たまねぎ しいたけ	572Kcal 23.1g 19.2g 1.5g	クイズ5 しいらに多い栄養素は次のうちどれ？ ①炭水化物 ②たんぱく質 ③脂質
17 火	こぎつねごはん 牛乳 とりにくのごまてりやき はくさいスープ	こめ おおむぎ さとう すりごま あぶら ごま	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく	にんじん しょうが もやし はくさい	558Kcal 25.2g 21.2g 2.1g	クイズ6 こぎつねごはんには何が入っている？ ①油揚げ ②豆腐 ③納豆
18 水	しおラーメン 牛乳 コーンポテト	ちゅうかめん あぶら ごま パター じゃがいも	ぶたにく なると やきぶた ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん もやし はねぎ こまつな コーン	585Kcal 25.5g 19.3g 2.6g	

※献立や食材は、天候や納品の都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

※クイズの答えはウラにあります。

★10月の給食予定




- 5日(木) 『給食終了日』
- 10日(火) 『おべんとうの日』～給食はありません～
- 11日(水) 『給食開始日』
- 23日(月) 『運動会振替休日』

湯河原町の小学校では、10月より対面給食を始めます。各校で実状に応じて実施頻度を決めたり、ランチルームを活用したりします。会食を通じて、食事の基本的マナー等を身につけることも食育指導のひとつです。

10月分学校給食献立予定表



湯河原町立湯河原小学校

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	献立メモ
		熱や力になる(黄)	血や肉になる(赤)	体の調子を整える(緑)		
19 木	ロールパン 牛乳 とりにくのきのこソース こまつなサラダ	ロールパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ こまつな コーン	555Kcal 24.8g 25.5g 2.4g	クイズ7 ほんとう 本当にあるきのこの名前は？ ①ゴハンタケ ②ヤサイタケ ③タマゴタケ
20 金	ソースカツどん 牛乳 わかめスープ	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	しいたけ えのきたけ はくさい ねぶかねぎ	622Kcal 24.6g 21.5g 2.2g	
23 月	運動会 振替休日					
24 火	むぎごはん 牛乳 マーボー豆腐 ちゅうかふうスープ	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 とうふ とりにく	しょうが にんじん ねぶかねぎ きくらげ もやし はくさい チンゲンサイ にんにく	562Kcal 24.5g 19.9g 2.5g	
25 水	とりなんばんうどん 牛乳 だいがくかぼちゃ	うどん あぶら でんぶん さとう ごま	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ はくさい ねぶかねぎ かぼちゃ	573Kcal 23g 23.9g 1.4g	クイズ8 かぼちゃを水に入れるとどうなる？ ①浮く ②沈む
26 木	くるパン 牛乳 チキンピカタ やさいスープ ヨーグルト	くるパン マヨネーズ こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご げんきヨーグルト	パセリ たまねぎ にんじん こまつな	600Kcal 28.6g 22.7g 2.6g	クイズ9 「ピカタ」とは、肉や魚に小麦粉と何を つけて焼いたもの？ ①パン粉 ②卵 ③片栗粉
27 金	ゆかりごはん 牛乳 だいずとごぎかなのあげに おふのすましじる ゆがわらみかん	こめ おおむぎ でんぶん さつまいも あぶら さとう ごま ふ	ぎゅうにゅう だいず いりこ わかめ	ゆかり だいこん たまねぎ にんじん みかん	627Kcal 25.2g 19g 2.3g	 ゆがわらみかん 湯河原町の農家さんより、 早生みかんを届けていただきます
30 月	むぎごはん 牛乳 ちくぜんに とうふのみそしる	こめ おおむぎ あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ わかめ	にんじん れんこん ごぼう こんにやく しいたけ さやいんげん たまねぎ ねぶかねぎ	568Kcal 22.3g 16.4g 2.3g	クイズ10 ふだん食べている里芋はどの部分？ ①葉 ②き ③根
31 火	カレーピラフのクリームソースかけ 牛乳 abcコンソメスープ ハロウィンミニゼリー	こめ おおむぎ バター こむぎこ マーガリン マカロニ じゃがいも ミニハロウィンゼリー	とりにく ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん グリーンピース パセリ	616Kcal 21.5g 19.8g 2.4g	クイズ11  ほんとう 本当にあるかぼちゃの名前は？ ①ラーメンかぼちゃ ②うどんかぼちゃ ③そうめんかぼちゃ

※献立や食材は、天候や納品の都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

★湯河原町「おべんとうの日」(10月10日 火曜日)



お弁当作りに取り組むことで、食生活に興味・関心を持ち、「食」を大切にする心が養われることを願って、湯河原町では毎年2回、「おべんとうの日」を実施しています。本校では、10月10日(火)が今年度1回目の「おべんとうの日」になります。朝の忙しい時間の活動になりますが、保護者の皆様にご協力いただいていることにいつも感謝しております。食べ物や料理の話をする、一緒に買い物に行く、食材を洗う、おかずをつめるなど、ご家庭の状況に合わせてお子さんと「食」に関する時間を共有して下さると幸いです。

★朝食チェックにご協力ありがとうございました！

9月11日～15日まで朝食チェックを行いました。朝食は1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源になります。朝起きた時の体はエネルギー不足の状態...朝食を食べることで体温が上がり、眠っていた体や脳にスイッチが入ります。活発に体を動かしたり、頭を働かせたりするためにも、朝食を食べる習慣を身につけていきましょう！

※クイズの答え...クイズ1(2)、クイズ2(1)、クイズ3(2)、クイズ4(3)、クイズ5(2)、クイズ6(1)、クイズ7(3)、クイズ8(1)、クイズ9(2)、クイズ10(3)、クイズ11(3)