



| にち<br>日<br>曜 | こんだてめい   | おもなしょくひん                                       |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分        | こんだてメモ<br>〔かながわ産・<br>ゆがわら産食材〕   |
|--------------|--|--|--|--|-----------------------------------|---|
|              |  | ねつ ちから<br>熱や力になる (黄)                           | ち にく<br>血や肉になる (赤)   | からだちようし ととの<br>体の調子を整える (緑)                                |                                   |   |
| 11<br>火      | チキンカレーライス<br>牛乳<br>はるやさいサラダ                            | こめ おおむぎ<br>じゃがいも<br>あぶら<br>さとう コーン             | とりにく<br>ぎゅうにゅう<br>ウインナー                                    | たまねぎ にんじん<br>オニオンソテー<br>キャベツ きゅうり                          | 653Kcal<br>23.2g<br>23.9g<br>2.1g |   |
| 12<br>水      | ソフトフランスパン<br>牛乳<br>クリームシチュー<br>マカロニサラダ                 | ソフトフランスパン<br>じゃがいも あぶら<br>こむぎこ バター<br>マカロニ さとう | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>とりささみ                                    | たまねぎ にんじん<br>さやいんげん<br>キャベツ きゅうり                           | 601Kcal<br>25.6g<br>24.1g<br>2.4g |   |
| 13<br>木      | チャーハン<br>牛乳<br>はるさめスープ<br>てづくりみかんゼリー                   | こめ おおむぎ<br>あぶら はるさめ<br>ゼリーのもと                  | やきぶた なた<br>ぎゅうにゅう<br>とりにく                                  | たまねぎ にんじん<br>ピーマン キャベツ<br>もやし しいたけ<br>にら みかんかん             | 564Kcal<br>22.5g<br>16.6g<br>2.1g | 神奈川県産食材・<br>湯河原町産食材を<br>使用するとき、イラ<br>ストを表示しています<br>                   |
| 14<br>金      | ぶたどん<br>牛乳<br>おいもとたまねぎのみそしる<br>ゆがわらかんきつ                | こめ おおむぎ<br>あぶら こんにやく<br>さとう じゃがいも              | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう<br>とうふ みそ<br>あぶらあげ<br>さばぶし<br>かつおぶし         | たまねぎ にんじん<br>しいたけ はねぎ<br>こまつな<br>かんきつるい                    | 576Kcal<br>24.2g<br>17.5g<br>2g   | 【ゆがわらかんきつ】<br>みかん農家さんより旬<br>のものを納品し、提供<br>します。何の柑橘かは<br>当日のお楽しみです<br> |
| 17<br>月      | チキンピラフ<br>牛乳<br>コーンチャウダー                               | こめ おおむぎ<br>あぶら じゃがいも<br>コーン さとう<br>こむぎこ        | とりにく<br>ぎゅうにゅう<br>ウインナー                                    | たまねぎ にんじん<br>にんにく パセリ<br>グリーンピース<br>マッシュルーム                | 591Kcal<br>23.3g<br>20.1g<br>1.9g |   |
| 18<br>火      | ナポリタンスパゲッティ<br>牛乳<br>やさいとおにくのスープ<br>ヨーグルト              | スパゲッティ<br>あぶら さとう<br>じゃがいも                     | ウインナー<br>チーズ<br>ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ヨーグルト                    | たまねぎ にんじん<br>ピーマン こまつな<br>マッシュルーム<br>えのきだけ<br>トマトピューレ      | 566Kcal<br>24.7g<br>19.4g<br>2.1g | 【ヨーグルト】<br>カルシウム・鉄分を強<br>化したヨーグルト<br>                                 |
| 19<br>水      | ごぼうとちくわのごまだれどん<br>牛乳<br>わかたけじる<br>ゆがわらかんきつ             | こめ おおむぎ<br>でんぶん あぶら<br>さとう ごま                  | ちくわ<br>ぎゅうにゅう<br>わかめ とりにく<br>かまぼこ とうふ<br>こんぶ さばぶし<br>かつおぶし | ごぼう こまつな<br>たけのこ たまねぎ<br>にんじん<br>かんきつるい                    | 574Kcal<br>21.5g<br>16g<br>1.7g   | 【わかたけ汁】<br>春先の出会いものとも<br>いわれ、旬を迎えるた<br>けのことわかめを使っ<br>たお吸い物<br>        |
| 20<br>木      | しょうなん<br>湘南ゴールドバタートースト<br>アシッドミルク<br>ポトフ<br>やさいとツナのサラダ | しょくパン バター<br>さとう じゃがいも<br>あぶら                  | のむヨーグルト<br>ぶたにく まぐろ  | こまつな だいこん<br>たまねぎ にんじん<br>さやいんげん<br>キャベツ きゅうり<br>しょうなんゴールド | 557Kcal<br>22.4g<br>19.7g<br>2.4g | 【トースト】<br>傷物の湘南ゴールドを<br>絞った果汁を使った、<br>手作りバタートースト<br>SDGs<br>          |
| 21<br>金      | わかめごはん<br>牛乳<br>はるやさいのスープ<br>とりにくのてりやき                 | こめ おおむぎ<br>じゃがいも あぶら<br>さとう                    | わかめ<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>かつおぶし<br>さばぶし<br>とりにく             | キャベツ たまねぎ<br>たけのこ にんじん                                     | 573Kcal<br>28.9g<br>20.5g<br>1.9g |   |
| 24<br>月      | たけのこごはん<br>牛乳<br>きゃべつのみそしる<br>さかなのみそマヨネーズやき            | こめ おおむぎ<br>さとう あぶら<br>マヨネーズ                    | ぎゅうにゅう<br>とうふ みそ<br>あぶらあげ<br>かつおぶし<br>さばぶし<br>さごし          | たけのこ にんじん<br>キャベツ たまねぎ<br>えのきだけ                            | 632Kcal<br>28.7g<br>25.3g<br>2.2g | 給食は、かつおぶし・<br>さばぶし・昆布などの<br>乾物を使い分けて出汁<br>をとり、汁物や煮物に<br>使用しています       |

※天候等の都合により、献立変更をする場合があります。



| にち<br>日<br>よう<br>曜 | こんだてめい   | おもなしょくひん                          |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分        | こんだてメモ<br>〔かながわ産・<br>ゆがわら産食材〕                            |
|--------------------|--|-----------------------------------|--|--|-----------------------------------|--|
|                    |  | ねつ ちから<br>熱や力になる(黄)               | ち にく<br>血や肉になる(赤)                                  | からだちようし ととの<br>体の調子を整える(緑)                   |                                   |  |
| 25<br>火            | ながさきちゃんぽん<br>牛乳<br>ちくわのいそべあげ                         | ちゅうかめん<br>あぶら こむぎこ                | ぶたにく いか<br>なると あおのり<br>ぎゅうにゅう<br>ちくわ たまご           | キャベツ たまねぎ<br>にんじん もやし                        | 540Kcal<br>28.4g<br>18.1g<br>1.8g |  |
| 26<br>水            | むぎごはん<br>牛乳<br>とうふとわかめのみそしる<br>にくじゃが                 | こめ おおむぎ<br>じゃがいも あぶら<br>こんにゃく さとう | ぎゅうにゅう<br>とうふ みそ<br>あぶらあげ<br>かつおぶし<br>さばぶし<br>ぶたにく | たまねぎ にんじん<br>えのきたけ<br>しいたけ こまつな<br>さやいんげん    | 614Kcal<br>25.9g<br>20.2g<br>1.9g |  |
| 27<br>木            | ロールパン<br>牛乳<br>ポークビーンズ<br>きりぼしだいこんのサラダ               | ロールパン<br>じゃがいも あぶら<br>さとう こま      | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく だいす<br>とりささみ                        | たまねぎ にんじん<br>セロリ きゅうり<br>マッシュルーム<br>トマト だいこん | 648Kcal<br>30.2g<br>26.3g<br>2.5g |  |
| 28<br>金            | せきはん<br>牛乳<br>はなふのすましじる<br>とりのからあげ ゆたぼんず<br>デコボンむしパン | せきはん ごましお<br>はなふ あぶら<br>てんぷん こむぎこ | ぎゅうにゅう<br>とりにく とうふ<br>こんぶ さばぶし<br>かつおぶし<br>たまご     | たけのこ たまねぎ<br>にんじん こまつな<br>デコボン               | 569Kcal<br>25.9g<br>26.8g<br>1.6g | 150周年お祝い献立<br>お祝いの日の食事。湯<br>河原町や吉浜小ならで<br>はの食材を使った献立<br> |

ご入学・ご進級おめでとうございます。給食が始まります。

今年度も子ども達の心と体のすこやかな成長を支えていくために、  
そして、給食を通じてたくさんの笑顔がみられるように、安心安全な  
給食を給食室一同力を合わせて届けていきたいと思ひます。

また、給食時間を中心に、授業等とも連携しながら食育を進めていきます。  
今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

### 給食セットの用意について

- ・ランチョンマット
- ・ハンカチ(給食用)
- ・歯ブラシとコップ  
(必要な人)

毎日清潔なものに取り換えるようにお願ひいたします。

### 給食当番の用意について

- ・給食用白衣と帽子(学校のものを使用)  
※希望があるご家庭は、自分で着脱ができる  
エプロンと三角巾の準備をお願ひいたします。
- ・給食当番用マスク

給食用白衣と帽子は、  
使用後、ご家庭で洗濯、  
アイロンがけのご協力をお願ひいたします。

### 早寝早起き朝ごはんの生活リズム

食事と体の健康は密接に結びついているといわ  
れています。朝食は1日の始まりの食事です。頭や  
体を起こすウォーミングアップの役割があります。

新年度が始まり、ご家庭での声掛けをお願ひい  
たします。

給食では、食育の観点から、行事食、旬の食材な  
どを取り入れた献立、教科などに関連した献立、  
SDGsとして地産地消や食品ロス削減などにも  
積極的に取り組んでいます。ぜひご家庭でも話題  
にしてみてください。学校用ホームページにも「今  
日の給食」(写真は基準の中学年の給食)を掲載し  
ていますので、ぜひご覧ください。

APRIL  
4月

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



湯河原町立吉浜小学校

|                    |        |                        |                       |                                 |                            |                                 |
|--------------------|--------|------------------------|-----------------------|---------------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| にち<br>日<br>よう<br>曜 | こんだてめい | おもなしよくひん               |                       |                                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 | こんだてメモ<br>〔 かながわ産・<br>ゆかわら産食材 〕 |
|                    |        | ねつ ちから き<br>熱や力になる (黄) | ち にく あか<br>血や肉になる (赤) | からだちょうし ととの みどり<br>体の調子を整える (緑) |                            |                                 |