

令和8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 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 ととの 体の調子を整える (緑)		
1 水	とうもろこしごはん ぎゅうにゅう なつやさいのとんじる ぶどうヨーグルト	こめ おおむぎ バター こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし さばぶし みそ ヨーグルト	とうもろこし ごぼう にんじん とうがん かぼちゃ ねぎ さやいんげん	609Kcal 22.4g 16g 1.8g	かながわ ひがし 産品学校 きゅうしょく しゅうがく 給食週間
2 木	まるパン ギゅうにゅう タンドリーチキン ラタトゥイユ	まるパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	しょうが たまねぎ ズッキーニ なす ピーマン にんにく トマト	577Kcal 31.2g 26.2g 2.5g	ラタトゥイユは フランスの りょうり 料理です
3 金	チンジャオロースーどん ぎゅうにゅう モロヘイヤとトマトのスープ	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン たまご	たけのこ ピーマン パプリカ たまねぎ トマト モロヘイヤ	589Kcal 26g 21.1g 2.8g	だいめんきゅうしょく 対面給食
6 月	ロモサルタード・ライス ぎゅうにゅう マカロニスープ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ トマト パプリカ にんにく にんじん こまつな とうもろこし	680Kcal 25.2g 22.3g 2.8g	ロモサルタードは パルーの りょうり 料理です
7 火	じゃことえだまめのごはん ぎゅうにゅう たなばたそうめんじる ダイヤモンドゼリー	こめ ふ そうめん サイダー さとう アンニンどうふ	かつおぶし さばぶし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ	にんじん えだまめ こまつな オクラ しいたけ レモン	586Kcal 20.2g 10.9g 3.2g	☆ たなばた 七夕 ☆
8 水	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう とうがんとしょうがのスープ	こめ おおむぎ あぶら	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン パプリカ にんにく とうがん こまつな しょうが	498Kcal 18.3g 16g 1.8g	だいめんきゅうしょく 対面給食 ランチルーム 1ねん
9 木	ソフトフランスパン Milk (ぎゅうにゅう) しろみざかなのフライ サイコロサラダ	ソフトフランスパン こむぎこ パンこ あぶら さとう potato	milk egg メルルーサ ハム	carrot きゅうり とうもろこし	626Kcal 31.2g 23.7g 2.5g	えいご ひ 英語の日 ふくうらようちえん きゅうしょく
10 金	やさいたっぷりスタミナどん ぎゅうにゅう とうもろこし あおりんごゼリー	こめ おおむぎ あぶら さとう こま ゼリー	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん にら にんにく とうもろこし	593Kcal 20g 17.1g 1.5g	にんせい 2年生 とうもろこしの かわむき だいめんきゅうしょく 対面給食
13 月	キンパふうまぜずし ぎゅうにゅう ユッケジャンふうスープ	こめ さとう あぶら こま	ぶたにく たまご のり ギゅうにゅう	にんじん こまつな たくあん にんにく もやし にら ねぎ えのきたけ	513Kcal 24g 16.1g 2.8g	①ユッケジャンは つめ 冷たいスープ である ○か×か
14 火	ひやしちゅうか ぎゅうにゅう おさかなくんぎょうざ	ちゅうかめん さとう あぶら	ハム なんと わかめ たまご さばぶし かつおぶし ぎゅうにゅう おさかなぎょうざ	もやし きゅうり しょうが	551Kcal 20.2g 19.6g 2.1g	ひ ②冷やし中華は ちゅうか 日本で生まれた にほん ○か×か
15 水	ごはん ギゅうにゅう イカのチリソース ちゅうかスープ	こめ おおむぎ でんぶん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう イカ とりにく	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ にんじん もやし こまつな	600Kcal 23.7g 17.7g 2.3g	だいめんきゅうしょく 対面給食
16 木	ツナコーントースト ぎゅうにゅう かぼちゃのシチュー れいとうパイン	しょくパン マヨネーズ あぶら こむぎこ バター	ツナ チーズ ぎゅうにゅう とりにく	とうもろこし たまねぎ かぼちゃ にんじん れいとうパイン	683Kcal 29.5g 28.6g 2.8g	③かぼちゃの はな 花の色は赤い いろ あか ○か×か

令和8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 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)	からだちょうし ととの 体の調子を整える (緑)		
17 金	なつやさいカレー のむヨーグルト えだまめとコーンのサラダ	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ バター さとう	ぶたにく のむヨーグルト ベーコン	なす かぼちゃ ピーマン たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり えだまめ とうもろこし	673Kcal 20.4g 18.5g 1.2g	だいめんきゅうしょく 対面給食

※材料等の都合により献立を変更することがあります。

6月29日(月)～7月3日(金) かながわ産品学校給食週間

この1週間は、湯河原町や神奈川県でとれた材料を多く使った給食です。
新鮮な野菜などをぜひ味わってもらいたいです。



7月10日(金) 2年生 とうもろこしのかわむき

2年生は生活科で野菜を育てています。学習の一環として、この日の給食の全校分のとうもろこしの皮をむいてもらいます。じょうずにむけるかな。

○×クイズのこたえ ①× あついスープです。②○ ③× きいろのはながさきます。

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

夏休みももうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくられます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、 しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を 心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にはたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

オクラは野菜の☆です！

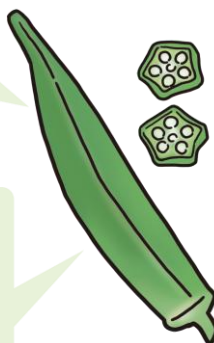
7日の
たなばた
そうめんじるに
はいて
いるよ

アフリカ生まれの野菜！

2000年以上前から栽培され、古代エジプトの王たちも食べていたといわれます。「オクラ」の名前もガーナの言葉に由来するそうです。

花もとても美しい！

オクラはアオイ科の植物でハイビスカスのようなきれいな花をつけます。



成長期の健康づくりに！

免疫力を高めるカロテン（ビタミンA）や、健全な成長や貧血予防に欠かせない葉酸を多く含んでいます。

ネバネバ成分が効く！

ねばりのもと水溶性の食物繊維です。血糖値の急上昇をおさえてくれます。また、胃腸を保護するはたらきやコレステロールの吸収をおさえるはたらきも期待されています。