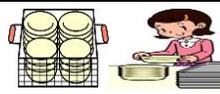


# 6月よていこんだてだより

今月の給食目標

準備・後始末をしっかりとしよう！



6月は食育月間です。



河野小学校・給食センター

日	お知らせ	予定献立 アンダーラインはカミカミ献立です。	赤(血・肉・骨になる)		黄(熱や力のもとになる)		緑(体の調子を整える)		栄養価 (小学校用)
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン		
3月		ごはん 牛乳 とり肉のごま青のり焼き こんにゃくの金平 青菜のみそ汁	とうふ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	こめ	ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ごぼう こんにゃく ビーマン	熱量 685 初カロー たんぱく質 27.8 g 脂質 23.5 g 炭水化物 86.2 g 食塩相当量 2 g	
4火	歯ッピー給食	ごはん 牛乳 がんもどきのカレー中華煮 生わかめとワンタンのスープ パリッシュ(小魚)	とうふ ぶたひきにく うずらのたまご がんもどき	ぎゅうにゅう にぼし わかめ	こめ さとう てんぷん ワンタンのかわ	ごま	だいこん にんじん レタス しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	熱量 643 初カロー たんぱく質 27.7 g 脂質 20.4 g 炭水化物 84.6 g 食塩相当量 2 g	
5水	丸ごと給食	ごはん 牛乳 きびなごのかりかりフライ 大豆のマヨネーズあえ 左玄の訓え汁	ちゅうあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ さつまいも	なたねあぶら ノエグ マヨネーズ	だいこん にんじん かぶ かぶのは キャベツ きゅうり コーン	熱量 630 初カロー たんぱく質 22.1 g 脂質 20.5 g 炭水化物 86.2 g 食塩相当量 1.7 g	
6木	1,2年えんどう さやむき体験	コッペパン 牛乳 ハンバーグ ボイル野菜 コーンポタージュ	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも	オリーブオイル	たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン ブロッコリー キャベツ	熱量 653 初カロー たんぱく質 25.6 g 脂質 22.9 g 炭水化物 84.1 g 食塩相当量 2.8 g	
7金		えんどうゆかりごはん 牛乳 大豆のいそに 豚汁	ぶたにく うすあげ みそ だいず こおりとうふ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	こめ	ごまあぶら	なまぐりんピース キャベツ たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく れんこん さやいんげん	熱量 615 初カロー たんぱく質 26.6 g 脂質 18.4 g 炭水化物 83.1 g 食塩相当量 2.1 g	
10月	アイアン給食	ごはん 牛乳 パリッシュ(小魚) 油揚げのマーボー炒め はるさめスープ	とりにく とうふ ぶたひきにく ちゅうあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう にぼし	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら	にんじん こまつな きりぼしだいこん しょうが にんにく たまねぎ もやし なす ビーマン トマト	熱量 640 初カロー たんぱく質 28.4 g 脂質 19.5 g 炭水化物 84.2 g 食塩相当量 2 g	
11火	群馬県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 ソースミンチカツ 野菜の梅あえ こしね汁	ミンチカツ とうふ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく ほししいたけ キャベツ もやし さやいんげん うめぼし	熱量 625 初カロー たんぱく質 21.7 g 脂質 20.1 g 炭水化物 86.3 g 食塩相当量 2.4 g	
12水	長野県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 凍り豆腐の煮物 きのこのみそ汁 りんごゼリー	ちゅうあげ みそ ぶたにく うずらのたまご こおりとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも さとう てんぷん ゼリー	だいこん にんじん もやし えのき しめじ しょうが こんにゃく えだまめ	熱量 651 初カロー たんぱく質 26.8 g 脂質 19.1 g 炭水化物 89.6 g 食塩相当量 2 g		
13木	6月、7月は地産 地消費強化月間です。 福井県産の食	ごはん 牛乳 マグロカツ きゅうりの香り漬け ふしめんのみそ汁	まぐろ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん れんこん ねぎ きゅうり だいこん	熱量 601 初カロー たんぱく質 22.1 g 脂質 16.8 g 炭水化物 87.7 g 食塩相当量 2.2 g	
14金	べもののできるだ け給食に取り入れ る予定です。	ツナと大豆のケチャップライス 牛乳 野菜のおからスープ煮 みかんゼリー	ツナ だいず とうにゅう ワインナー みそ おから	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	バター	たまねぎ にんじん コーン グリンピース しょうが かぶ かぶのは キャベツ アスパラガス	熱量 640 初カロー たんぱく質 23.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物 98.9 g 食塩相当量 2.2 g	
17月	米、大豆、サワ ラ、きゅうり、トマト を使用予定です。	大豆入りキーマカレーライス 牛乳 海藻しそドレッシングサラダ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ じゃがいも	ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす トマト ごぼう キャベツ きゅうり	熱量 651 初カロー たんぱく質 21.5 g 脂質 18.5 g 炭水化物 96.6 g 食塩相当量 2.3 g	
18火		ごはん 牛乳 豚肉とピーマンの中華炒め とうふと玉ねぎのみそ汁	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ てんぷん さとう じゃがいも	ごまあぶら なたねあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが たけのこ もやし キャベツ ビーマン	熱量 620 初カロー たんぱく質 26.9 g 脂質 18.4 g 炭水化物 84 g 食塩相当量 1.9 g	
19水	食育の日 山海里 ふるさと給食	ごはん 牛乳 魚の天ぷら 切り干し大根の煮物 まいたけのみそ汁	とうふ みそ うすあげ	ぎゅうにゅう あおのり	こめ こむぎこ さとう	なたねあぶら	たまねぎ にんじん もやし まいたけ ねぎ きりぼしだいこん こまつな	熱量 605 初カロー たんぱく質 24.4 g 脂質 18.2 g 炭水化物 83.3 g 食塩相当量 1.7 g	
20木		ごはん 牛乳 チキンカツ(1食タルタルソース) 野菜のひじきサラダ ジュリエンスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	なたねあぶら タルタルソース	たまねぎ だいこん にんじん みずな トマト キャベツ きゅうり	熱量 658 初カロー たんぱく質 25.9 g 脂質 21.3 g 炭水化物 86.9 g 食塩相当量 1.5 g	
21金		ごはん 牛乳 江戸っ子煮 かぶのみそ汁 冷凍みかん	とうふ みそ ぎゅうにゅう だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ じゃがいも さとう	にんじん かぶ かぶのは キャベツ たまねぎ なましいたけ さやいんげん みかん	熱量 611 初カロー たんぱく質 22.9 g 脂質 16.5 g 炭水化物 90.5 g 食塩相当量 1.8 g		
24月	沖縄県 慰霊の日	沖縄風たきこみごはん 牛乳 はるさめの甘酢あえ さつま汁 シークワサーゼリー	ぶたにく とりにく だいず みそ	ぎゅうにゅう きざみこんぶ	こめ むぎ はるさめ さつまいも さとう ゼリー	ごまあぶら	ほししいたけ えだまめ ごぼう にんじん ねぎ きりぼしだいこん きゅうり もやし ホールコーン	熱量 647 初カロー たんぱく質 23.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 97 g 食塩相当量 2.1 g	
25火		ごはん 牛乳 野菜と油揚げの肉みそ炒め すいとん汁 豆乳プリン	ぶたにく みそ とりにく ちゅうあげ こおりとうふ	ぎゅうにゅう	こめ すいとん さとう てんぷん とうにゅうプリン	なたねあぶら	だいこん にんじん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし なす ビーマン	熱量 657 初カロー たんぱく質 25 g 脂質 17.1 g 炭水化物 96.4 g 食塩相当量 1.7 g	
26水	ふくいのお魚給食	ごはん 牛乳 サワラの梅みそ焼き わかめの酢のもの のっぺい汁	サワラ にくだんご だいず みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さといも さとう	ごまあぶら ごま	だいこん にんじん ごぼう ねぎ うめぼし キャベツ きゅうり	熱量 620 初カロー たんぱく質 28.1 g 脂質 18.4 g 炭水化物 81.3 g 食塩相当量 2.4 g	
27木		コッペパン 牛乳 県産食材のコロッケ 切り干し大根のごまサラダ 豆乳みそスープ	ベーコン ちゅうあげ ぎゅうひきにく ぶたひきにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも こむぎこ パンこ	なたねあぶら ノエグ マヨネーズ ごま	もやし かぶ かぶのは にんじん スナップエンドウ たまねぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	熱量 644 初カロー たんぱく質 23.3 g 脂質 29.1 g 炭水化物 70.1 g 食塩相当量 2.7 g	
28金		ごはん 牛乳 油揚げのチゲ風 切り干し大根のナムル ヨーグルト	ぶたひきにく ちゅうあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ なす ねぎ はくさいキムチ きりぼしだいこん もやし きゅうり	熱量 647 初カロー たんぱく質 25 g 脂質 18.8 g 炭水化物 91.6 g 食塩相当量 1.8 g	

歯と口の健康週間

6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べるよう心がけましょう。

こんだては都合により変更する場合があります。その場合はご了承ください。