

7月 よていこんだてだより

今月の給食目標

たのしく食べよう



献立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。

河野小学校・給食センター

日付	行事食等	予定献立	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		
1月	熊本県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 味付けのり タイピーエン れんこんのサラダ	ぶたにく うずらのたまご だいず	ぎゅうにゅう のり	こめ はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	しょうが たまねぎ にんじん もやし はくさい ほししいたけ チンゲンサイ れんこん キャベツ きゅうり	エネルギー 628 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.2 g 炭水化物 84 g 食塩相当量 1.9 g	
2火	半夏生	ごはん 牛乳 サバの塩焼き もやしの磯辺あえ 五目うどん	サバ ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こめ うどん	ごま	たまねぎ にんじん しめじ こまつな もやし きゅうり	エネルギー 660 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 22.8 g 炭水化物 77.6 g 食塩相当量 2.2 g	
3水	ふくいのお魚給食	ごはん 牛乳 ツバスのみりん干しフライ 切り干し大根の炒め煮 青菜のみそ汁	ツバス うすあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ パンこ こむぎこ さとう	なたねあぶら	きりぼしだいこん にんじん えだまめ もやし こまつな	エネルギー 687 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 24.4 g 炭水化物 85.8 g 食塩相当量 1.9 g	
4木	省塩給食	ごはん 牛乳 黒糖ビーンズ インディアンポテト 豆腐の五目スープ	もめんどうふ ぶたひきにく ひよこまめ だいず	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	オリーブオイル 	にんじん もやし えのき チンゲンサイ しょうが たまねぎ ピーマン ごぼう	エネルギー 647 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19 g 炭水化物 92.4 g 食塩相当量 1.4 g	
5金	七夕給食 宮崎県 ふるさと給食	てげうま井 牛乳 からいも汁 セタゼリー	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さつまいも さとう でんぶん ゼリー	なたねあぶら ごま 	たまねぎ にんじん ごぼう きりぼしだいこん ピーマン ほししいたけ かぶ オクラ キャベツ	エネルギー 631 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.3 g 炭水化物 96.7 g 食塩相当量 1.8 g	
8月	歯ッピー給食	ごはん 牛乳 パリッシュ小魚 じゃが芋の吉野煮 豆腐のみそ汁	もめんどうふ みそ ぶたにく こおりどうふ うずらのたまご	ぎゅうにゅう にぼし	こめ じゃがいも さとう でんぶん		たまねぎ にんじん こまつな しめじ こんにゃく たけのこ さやいんげん	エネルギー 639 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 19.3 g 炭水化物 82 g 食塩相当量 2 g	
9火		ごはん 牛乳 豆による昆布 ぶた肉のキムチ炒め わかめスープ	もめんどうふ とりひきにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	こめ はるさめ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし なす キャベツ はくさいキムチ ピーマン	エネルギー 630 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 19 g 炭水化物 85.4 g 食塩相当量 2.1 g	
10水	納豆の日	ごはん 牛乳 県産納豆のかきあげ 野菜のハリハリづけあえ 豆腐のカレー汁	にくだんご うすあげ なっとう	ぎゅうにゅう	こめ さといも さつまいも こむぎこ	なたねあぶら ごま 	ねぎ にんじん えのき ほうれんそう たまねぎ キャベツ きゅうり なたしよづけ	エネルギー 633 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 22.8 g 炭水化物 84.7 g 食塩相当量 1.8 g	
11木	ポン菓子は南条の ベアラファームさん 製造です。	コッペパン 牛乳 ポン菓子 トビウオのフライ ボイル野菜 ウイナーと大豆のトマト煮	だいず ウイナー トビウオ	ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ ポンがし さとう	なたねあぶら 	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす トマト キャベツ きゅうり	エネルギー 631 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 19.9 g 炭水化物 82 g 食塩相当量 2.8 g	
12金		打ち豆チキンチャーハン 牛乳 ワンタンみそなべ レモンゼリー	うちまめ とりひきにく ちゅうあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ ワンタンのかわ ゼリー	ごまあぶら バター なたねあぶら	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース しょうが もやし しめじ ねぎ	エネルギー 651 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 20.2 g 炭水化物 84.3 g 食塩相当量 1.9 g	
15月		海の日							
16火	山海里 ふるさと給食	ごはん 牛乳 県産カマスのフライ 野菜のらっきょう和え 打ち豆汁	カマス うちまめ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし ねぎ キャベツ きゅうり らっきょうづけ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 20.1 g 炭水化物 84.3 g 食塩相当量 2 g	
17水		保護者会							
18木		ごはん 牛乳 ヨーグルト マーボーなす わかめと豆腐のスープ	もめんどうふ ぶたひきにく だいず みそ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	こめ でんぶん さとう はるさめ	ごまあぶら オリーブオイル ごまあぶら	にんじん もやし しめじ しょうが にんにく たまねぎ なす ピーマン トマト	エネルギー 617 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18.9 g 炭水化物 84 g 食塩相当量 1.8 g	
19金	1学期 給食終了日	福いっぱいカレーライス 牛乳 切り干し大根のサラダ ミニオレンジゼリー	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ゼリー	 	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト なす ピーマン きりぼしだいこん まいたけ きゅうり	エネルギー 667 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.6 g 炭水化物 104.6 g 食塩相当量 2.2 g	

2学期の給食は8月30日(金) 開始予定です。



七夕給食・宮崎県ふるさと給食

☆てげうま井

宮崎県の言葉で「すごくおいしい」という意味です。切り干し大根やピーマン、干し椎茸など宮崎県の特産品を使った料理です。

☆からいも汁

からいもとは「さつまいも」のことです。セタなのでオクラも入れてみました。



☆セタゼリー

今年のセタゼリーは日向夏みかんの味です。日向夏みかんは宮崎県が原産のみかんより一回り大きな果物です。お楽しみに!

