

1月 よていこんだてだより

今月の給食目標 感謝して食べよう！
 河野小学校 河野給食センター
 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。

日付	お知らせ	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
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン		
8 水	始業式 給食開始	ごはん 牛乳 ブリの照り焼き もやしと薄揚げのごま酢あえ 五目ぞうに	ブリ うすあげ みそ 	ぎゅうにゅう ふくい産ブリ	こめ もち さとう	ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん かぶ ねぎ もやし ほうれんそう	熱量 699 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 26.2 g 脂質 22.2 g 炭水化物 93.5 g 食塩相当量 3.7 g	
9 木		ごはん 牛乳 厚揚げのみそ炒め かきたま年明けうどん	かまぼこ たまご ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ うどん さとう てんぷん	なたねあぶら	だいこん かぶ かぶのは にんじん しょうが キャベツ もやし ごぼう さやいんげん	熱量 616 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 25.1 g 脂質 17 g 炭水化物 86.8 g 食塩相当量 1.8 g	
10 金	滋賀県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 かしわのじゅんじゅん お講汁 水ようかん	ちゅうあげ みそ とりにく やきどうふ うずらのたまご	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう ふ みずようかん	ごま	だいこん かぶ かぶのは にんじん たまねぎ しらたき はくさい ねぎ	熱量 617 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 24.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 82.6 g 食塩相当量 1.8 g	
14 火		ごはん 牛乳 豆腐入り麻婆春雨 ワンタンスープ	ぶたひきにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	こめ はるさめ さとう てんぷん ワンタンのかわ	なたねあぶら ごまあぶら	キャベツ だいこん にんじん しょうが にんにく たまねぎ ねぎ トマトピューレ	熱量 646 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 25.6 g 脂質 16.4 g 炭水化物 95.4 g 食塩相当量 2.1 g	
15 水	小正月	油揚げごはん 牛乳 みそけんちん汁 いんげんのごまネーズ和え	うすあげ とうふ ツナ みそ	ぎゅうにゅう	こめ みずようかん さとう さといも	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	にんじん グリンピース だいこん にんじん こまつな キャベツ コーン さやいんげん	熱量 658 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 20.1 g 脂質 21.2 g 炭水化物 83.8 g 食塩相当量 2.1 g	
16 木		打ち豆チキンチャーハン ジョア みそラーメン	とりひきにく うちまめ ぶたにく みそ	ジョア	こめ おぎ さとう ちゅうかめん	ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース ねぎ キャベツ もやし コーン	熱量 611 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 24 g 脂質 12.3 g 炭水化物 97.1 g 食塩相当量 2.2 g	
17 金	おにぎりの日	セルフおにぎり(菜めし・のり) 牛乳 大豆の五目煮 豚汁	ぶたにく みそ だいず こおりどうふ とりにく	ぎゅうにゅう のり	こめ さとう	ごま	しょうが たまねぎ だいこん キャベツ ごぼう ねぎ こんにゃく こんにゃく さやいんげん	熱量 610 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 26.7 g 脂質 17.7 g 炭水化物 82.8 g 食塩相当量 2.2 g	
20 月	大寒 1年で一番寒い 季節です。	ごはん 牛乳 チキンナゲット 野菜とひじきのサラダ 酒のかす入り豆腐みそスープ	とりにく うすあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき	こめ こおぎ さとう こめ さつまいも	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	しょうが もやし たまねぎ にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん きゅうり	熱量 691 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 22.4 g 脂質 26.2 g 炭水化物 89.3 g 食塩相当量 2.4 g	
21 火	天神講 (25日)	ごはん 牛乳 カレイの天ぷら 打ち豆煮なます 豆腐の味噌汁	ふくい産カレイ とうふ みそ うすあげ うちまめ	ぎゅうにゅう 	こめ こおぎ さとう こめ さつまいも	なたねあぶら ごま	もやし にんじん はくさい ねぎ だいこん しらたき さやいんげん	熱量 649 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 26.4 g 脂質 19.9 g 炭水化物 88.2 g 食塩相当量 1.8 g	
22 水	カレーの日	ごはん 牛乳 サバのカレー風味焼き こんにゃくの金平 大根のみそ汁	サバ うすあげ とうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	こめ さとう	ごまあぶら ごま	だいこん たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	熱量 670 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 28.8 g 脂質 22.9 g 炭水化物 83.4 g 食塩相当量 2.1 g	
23 木		コッペパン 牛乳 いちごジャム ツナトマトペンネ 野菜のスープ煮	ぶたひきにく ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう	パン ペンネ じゃがいも いちごジャム	オリーブオイル	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん しめじ ほうれんそう トマトピューレ	熱量 638 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 27.1 g 脂質 19.7 g 炭水化物 84.9 g 食塩相当量 2.4 g	
24 金		ごはん 牛乳 ビーフンの五目炒め 豆腐の中華コーンスープ	とうふ ひよこめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ てんぷん ビーフン	ごまあぶら	はくさい にんじん コーン コーンペースト ほうれんそう しょうが もやし キャベツ ビーマン	熱量 615 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 23.4 g 脂質 14.4 g 炭水化物 95.2 g 食塩相当量 1.7 g	
27 月	25日(土)の振替で休み		 まだまだ寒い日が続きます。風邪などの予防のために食事の前や屋外での活動の後にはうがいや手洗いをしましょう。						
28 火	歯ッピー 給食	ごはん 牛乳 肉だんごのみそ鍋 切り干し大根のり酢あえ ヨーグルト	にくだんご ちゅうあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう のり ヨーグルト	こめ はるさめ	ごまあぶら 	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ねぎ きりぼしだいこん もやし こまつな	熱量 634 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 24.5 g 脂質 16.8 g 炭水化物 95.2 g 食塩相当量 1.8 g	
29 水	アイアン 給食	凍り豆腐の卵とじどんぶり 牛乳 五目みそ汁	こおりどうふ ちくわ たまご うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも てんぷん		こんにゃく にんじん ねぎ たまねぎ グリンピース キャベツ しめじ だいこん	熱量 656 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 26.7 g 脂質 19.2 g 炭水化物 91.2 g 食塩相当量 2.3 g	
30 木	スキー学習のためお弁当の用意をお願いします。								
31 金		ひよこ豆とほうれんそうのキーマカレー 牛乳 はるさめとわかめのサラダ	とりひきにく ひよこめ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ じゃがいも はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう トマトピューレ キャベツ コーン	熱量 671 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 21.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 105.7 g 食塩相当量 2.3 g	

1月17日
おむすびの日
給食でおむすびを作ります！
災害時の「食」を備えましょう

1995年(平成7)年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は食料の重要性やボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と決めました。震災発生直後は支援が届かないということを前提に一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。