

2月よていこんだてだより

今月の給食目標:残さず食べよう!

献立は都合により変更する場合があります。 河野小学校
河野給食センター
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			
3月	節給食	手巻き寿司 (ウインナー、たくあん、ツナサラダ) 牛乳 かみなり汁 ころころ黒糖まめ	ツナ とうふ ウインナー だいず	ぎゅうにゅう のり	こめ さとう くろざとう	ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	きゅうり にんじん キャベツ たくあん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ	熱量 597 キロカロリー たんぱく質 24.0 g 脂質 22.9 g 炭水化物 80.5 g 食塩相当量 2.2 g		
4火		ごはん 牛乳 じゃがいのそぼろ煮 もやしとわかめのみそ汁	とりひきにく こおりとうふ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく グリーンピース しめじ もやし	熱量 575 キロカロリー たんぱく質 24.2 g 脂質 19.7 g 炭水化物 83.6 g 食塩相当量 2.1 g		
5水		ごはん 牛乳 サバの生姜焼き こんぶ入りごまにまめ かぶのみそ汁	うすあげ みそ サバ だいず ちくわ	ぎゅうにゅう きざみこんぶ	こめ さとう		にんじん かぶ かぶのは ほうさい きりぼしだいこん しょうが こんにやく さやいんげん	熱量 615 キロカロリー たんぱく質 29.5 g 脂質 24.3 g 炭水化物 78.5 g 食塩相当量 2.2 g		
6木	リクエスト 給食	きなこ揚げパン 牛乳 肉だんごのスープ煮 野菜のカレーソテー	きなこ にくだんご ウインナー	ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも	なたねあぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ コーン さやいんげん	熱量 664 キロカロリー たんぱく質 25.9 g 脂質 28.8 g 炭水化物 81.9 g 食塩相当量 2.3 g		
7金	ふるさと の日	油揚げごはん 牛乳 はぶたえもち ごぼうのマヨネーズあえ 肉だんごのみそ汁	ちゅうあげ にくだんご うすあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ おぎ はぶたえもち さとう		にんじん グリンピース だいこん たまねぎ ごぼう キャベツ こまつな	熱量 652 キロカロリー たんぱく質 24.5 g 脂質 22.5 g 炭水化物 91.9 g 食塩相当量 2.5 g		
10月		ごはん 牛乳 コロッケ 切り干し大根の煮浸し もやしのスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ コロッケ	なたねあぶら	たまねぎ にんじん もやし ねぎ きりぼしだいこん こまつな	熱量 621 キロカロリー たんぱく質 22 g 脂質 20.5 g 炭水化物 91.8 g 食塩相当量 1.4 g		
11火	建国記念の日									
12水		ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソース しそドレッシングあえ 玉ねぎのみそ汁	うすあげ みそ ハンバーグ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう	ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん キャベツ コーン	熱量 579 キロカロリー たんぱく質 22.7 g 脂質 18.1 g 炭水化物 86.9 g 食塩相当量 2 g		
13木	ふくいのお魚給食	ごはん 牛乳 サワラのみそマヨ焼き 切り干し大根の磯辺あえ えのきのすまし汁	サワラ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	こめ	ノンエッグ マヨネーズ	えのき たまねぎ にんじん こまつな きりぼしだいこん ほうれんそう もやし	熱量 613 キロカロリー たんぱく質 25.8 g 脂質 20 g 炭水化物 87.5 g 食塩相当量 2.5 g		
14金		ツナと大豆のケチャップライス 牛乳 冬野菜のコーンポタージュ チョコプリン	だいず ツナ ベーコン とうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	こめ プリン	なたねあぶら バター	たまねぎ にんじん グリーンピース かぶ ほうさい こまつな コーン トマトピューレ	熱量 623 キロカロリー たんぱく質 23.9 g 脂質 21 g 炭水化物 94.4 g 食塩相当量 2.4 g		
17月	ごぼう講	ごはん 牛乳 ぶた肉のみそ味きんぴら はるさめのすまし汁	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう はるさめ	なたねあぶら ごま	たまねぎ にんじん こまつな ほうしだいけ しょうが ごぼう こんにやく さやいんげん	熱量 552 キロカロリー たんぱく質 19.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 91.9 g 食塩相当量 1.5 g		
18火	高知県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 ぐる煮 にらたま汁 かつおぶりかけ	とうふ たまご さつまあげ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ さいいも さとう		たまねぎ にんじん にら だいこん こんにやく さやいんげん	熱量 596 キロカロリー たんぱく質 26.1 g 脂質 18.5 g 炭水化物 96.6 g 食塩相当量 2.2 g		
19水	山海里 ふるさと給食	ごはん 牛乳 福井県産とり天ぷら 切り干し大根と打ち豆の煮物 野菜のみそ汁	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう	なたねあぶら	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ きりぼしだいこん さやいんげん	熱量 582 キロカロリー たんぱく質 25 g 脂質 18.1 g 炭水化物 86.2 g 食塩相当量 1.7 g		
20木	山海里 ふるさと ランチ	丸パン 牛乳 サワラのフライ・うめジャムソース ポイルキャベツ 野菜のみそスープ 地場産デザート	とりひきにく サワラ みそ	ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ うめジャム デザート	なたねあぶら	もやし にんじん こまつな キャベツ	熱量 659 キロカロリー たんぱく質 28 g 脂質 30.4 g 炭水化物 72.1 g 食塩相当量 3.1 g		
21金		ごはん 牛乳 油揚げと野菜のみそ炒め けんちん汁	とうふ ぶたひきにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ	なたねあぶら	だいこん ねぎ ごぼう こんにやく ほうしだいけ しょうが キャベツ さやいんげん	熱量 606 キロカロリー たんぱく質 26.9 g 脂質 20.1 g 炭水化物 85.6 g 食塩相当量 1.7 g		
24月	天皇誕生日の振替で休みです。									
25火		ごはん 牛乳 カレーうどん もやしと小松菜のごま酢あえ	とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう	こめ うどん さとう	なたねあぶら ごま	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ もやし こまつな	熱量 609 キロカロリー たんぱく質 21 g 脂質 19.4 g 炭水化物 92.8 g 食塩相当量 1.8 g		
26水	アイアン 給食	ごはん 牛乳 国産マグロカツ 野菜のひじき和え 大根とうすあげのみそ汁	マグロ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ こむぎこ パンこ	なたねあぶら	もやし だいこん にんじん ねぎ キャベツ こまつな きりぼしだいこん	熱量 610 キロカロリー たんぱく質 24.5 g 脂質 17.8 g 炭水化物 93.7 g 食塩相当量 1.8 g		
27木		豆腐の肉みそどんぶり 牛乳 大根のすまし汁	とりひきにく とうふ だいず ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう てんぷん	ごまあぶら	たまねぎ にんじん ごぼう グリンピース だいこん もやし ねぎ	熱量 593 キロカロリー たんぱく質 25 g 脂質 18.8 g 炭水化物 86.1 g 食塩相当量 1.8 g		
28金	歯ッピー 給食	ごはん 牛乳 ちくわとこんにやくのみそ煮 ぼっかけ汁 ヨーグルト	ちゅうあげ とりにく ちくわ こおりとうふ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ さいいも さとう		ごぼう にんじん ねぎ しょうが だいこん こんにやく さやいんげん	熱量 609 キロカロリー たんぱく質 27.5 g 脂質 17.6 g 炭水化物 90.8 g 食塩相当量 2.2 g		

福井県の「ふるさとの日」は2月7日で、福井県の誕生日です。
福井県が現在の形となったことを記念して定められています。
福井県は1881年(明治14年)2月7日に若狭3郡と越前
敦賀郡が滋賀県から、越前7郡が石川県から分離されて誕生しました。
県民一人ひとりの「ふるさと」に関する理解と関心を深め、未来のふるさと福井への思いを新たにす
るための日としています。



季節の行事食—ごぼう講—
越前市(旧今立町国中地区)では毎年2月17日に惣田正月十
七日講と呼ばれる奇祭「ごぼう講」が行われています。
江戸時代に領主に内緒で作った隠し田の収穫を喜んだ男たち
が、密かに集まり山盛りのごはんとごぼうを食べたのが始まりで
約300年続いています。ごぼうはその隠し田で栽培されていま
した。手で持って、上からごぼうを垂らして下から食べます。