

3月 よていこんだてだより

今月の目標 残さず食べよう

令和6年度
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。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 (小学校用)	
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			
3月	ひなまつり 給食	ちらしずし 牛乳 打ち豆入り豚汁 ひなあられ	うすあげ こおりどうふ ぶたにく みそ うちまめ きんしたまご	ぎゅうにゅう	こめ さとう ひなあられ		にんじん れんこん ほししいたけ グリーンピース しょうが たまねぎ だいこん はくさい ねぎ	熱量 542 ㎉ たんぱく質 23.4 g 脂質 16.9 g 炭水化物 78.2 g 食塩相当量 2.2 g		
4火	省塩給食	ごはん 牛乳 味つけのり ぶた肉とじゃが芋の卵とじ おから和え	ぶたにく たまご ツナ おから	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう でんぷん	ノンエッグ マヨネーズ	こんにゃく たまねぎ えのき ねぎ にんじん キャベツ えだまめ	熱量 613 ㎉ たんぱく質 24.9 g 脂質 21.4 g 炭水化物 86.8 g 食塩相当量 1.6 g		
5水	ふくい名水サーモン ンを使います。	ごはん 牛乳 サーモンチーズフライ 切り干し大根の炒め煮 もやしのみそ汁	うすあげ みそ ちくわ ふくいサーモン	ぎゅうにゅう チーズ	こめ こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら	もやし たまねぎ ねぎ にんじん こまつな きりぼしだいこん	熱量 629 ㎉ たんぱく質 27.4 g 脂質 23.3 g 炭水化物 84.3 g 食塩相当量 2.1 g		
6木		コッペパン 牛乳 海藻ツナサラダ コーンクリームスパゲティ	とりひきにく ツナ	ぎゅうにゅう かんてん	パン スパゲティ	ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ホールコーン コーンペースト だいこん	熱量 630 ㎉ たんぱく質 25.9 g 脂質 20.5 g 炭水化物 89.1 g 食塩相当量 2.1 g		
7金		ごはん 牛乳 油あげのマーボー炒め ワンタンスープ	ぶたひきにく ちゅうあげ うずらのたまご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ ワンタンのかわ さとう でんぷん	ごまあぶら	はくさい にんじん ほうれんそう しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ もやし	熱量 597 ㎉ たんぱく質 25.8 g 脂質 20.9 g 炭水化物 81.9 g 食塩相当量 2.4 g		
10月	卒業 お祝い給食	ぶた肉のお祝い五目丼 牛乳 もやしとうすあげのごまあえ お祝いデザート	ぶたにく うずらのたまご うすあげ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん クレープ さとう	ごま	しょうが にんにく たまねぎ はくさい ねぎ しらたき もやし	熱量 638 ㎉ たんぱく質 27.9 g 脂質 22.9 g 炭水化物 85.6 g 食塩相当量 1.8 g		
11火	アイアン 給食	ミートボールとれんこんのカレーライス ジョア(マスカット) 鶏ささみのサラダ	ミートボール とりささみ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ かんてん	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら		たまねぎ にんじん れんこん だいこん こまつな キャベツ コーン	熱量 590 ㎉ たんぱく質 22.8 g 脂質 11.2 g 炭水化物 94.4 g 食塩相当量 2.7 g		
12水	福島県 ふるさと給食	ツナごはん 牛乳 青打ち豆のみそ汁 春雨のマヨネーズあえ	ツナ あおうちまめ うすあげ みそ とりささみ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう はるさめ	ノンエッグ マヨネーズ ごま	にんじん たまねぎ だいこん もやし	熱量 653 ㎉ たんぱく質 24.6+ g 脂質 26.4 g 炭水化物 83.7 g 食塩相当量 2.3 g		
14金		ごはん 牛乳 汁ビーフン 肉だんごと油あげのチリソース煮	ベーコン にくだんご ちゅうあげ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	こめ ビーフン さとう でんぷん	ごまあぶら	もやし にんじん ねぎ しょうが たまねぎ グリーンピース	熱量 656 ㎉ たんぱく質 28.7 g 脂質 21.6 g 炭水化物 92.5 g 食塩相当量 2.3 g		
17月	歯ッピー 給食	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 ぶた肉とじゃがいものきんぴら	うすあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ	オリーブオイル ごま	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ しょうが ごぼう さやいんげん こんにゃく	熱量 604 ㎉ たんぱく質 22.7 g 脂質 22 g 炭水化物 87.8 g 食塩相当量 1.6 g		
18火		ごはん 牛乳 肉じゃが わかめのかき玉みそ汁	たまご どうふ みそ ぶたにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも さとう		だいこん にんじん キャベツ たまねぎ しらたき えだまめ	熱量 564 ㎉ たんぱく質 25.8 g 脂質 16 g 炭水化物 85.7 g 食塩相当量 2 g		
19水		ごはん 牛乳 キビナゴのフライ 五目にまめ 豆乳みそ汁	どうにゅう みそ だいず ちくわ こおりどうふ	ぎゅうにゅう キビナゴ	こめ さとう	なたねあぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ こんにゃく さやいんげん	熱量 639 ㎉ たんぱく質 28.6 g 脂質 18.5 g 炭水化物 94.4 g 食塩相当量 1.9 g		
21金	山海里 ふるさと給食	ごはん 牛乳 県産とり肉のかきあげ 切り干し大根の煮浸し 煮込みうどん	かまぼこ みそ とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ うどん さとう	なたねあぶら	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ こまつな きりぼしだいこん	熱量 592 ㎉ たんぱく質 21.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物 97.8 g 食塩相当量 1.9 g		
24月	給食 終了日	ごはん 牛乳 サバのごま焼き 野菜のおかか和え みぞれ鍋 ミニゼリー	とりにく どうふ サバ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ あおりんごゼリー	ごまあぶら ごま	だいこん だいこんおろし はくさい にんじん しめじ ねぎ もやし ほうれんそう	熱量 593 ㎉ たんぱく質 27.6 g 脂質 21.2 g 炭水化物 80 g 食塩相当量 1.7 g		

1年間の 総まとめ 食生活をふりがえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を覚えて、改善していきます。

<input type="checkbox"/> 朝食を毎日とった	<input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事を心がけた
<input type="checkbox"/> 規則正しい時間に食事をした	<input type="checkbox"/> 食品表示を見るように心がけた
<input type="checkbox"/> 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた	<input type="checkbox"/> 地域の食材や食文化について理解した
<input type="checkbox"/> 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた	

卒業お祝いこんだて～10日(月)～
ぶた肉のお祝い五目丼 牛乳
もやしとうすあげのごまあえ いちごのクレープ

今月の食材～キビナゴ～19日(水)

キビナゴはニシンやイワシの仲間で、身体に銀色のきれいな線があります。成長しても10cmくらいの大さにならない小さな魚です。火を通せば、骨もやわらかくなり、まるごと食べられるので、カルシウムをたくさん摂ることができます。よくかんで食べましょう。