

5月よていこんだてだより

今月の給食目標：準備、後片付けをきちんとしよう！

河野小学校・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		
1	金	はちじゅうはちや 八十八夜	ごはん 牛乳 お茶目な大豆 ホイコーロー ワンタンスープ	とうふ とりひきにく ぶたにく こおりとうふ だいず	ぎゅうにゅう	こめ ワンタンのかわ さとう てんぷん	なたねあぶら	だいこん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ キャベツ ねぎ	熱量 630 初加リー たんぱく質 31.8 g 脂質 19.3 g 炭水化物 86.8 g 食塩相当量 1.8 g	
7	木	こどもの日 給食	あぶらあげごはん 牛乳 かしわもち 切り干し大根ののり酢あえ はるさめのみそ汁	ちゅうあげ だいず にくだんご みそ ツナ	ぎゅうにゅう のり	こめ むぎ さとう はるさめ かしわもち		にんじん グリンピース たまねぎ キャベツ こまつな もやし きりぼしだいこん きゅうり	熱量 637 初加リー たんぱく質 25.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 101 g 食塩相当量 2.4 g	
8	金		ポークカレーライス（麦ごはん） 牛乳 海藻ツナサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ じゃがいも 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 さやいんげん もやし コーン きゅうり	熱量 628 初加リー たんぱく質 24.4 g 脂質 18.8 g 炭水化物 97.9 g 食塩相当量 2.4 g	
11	月	アイアン 給食	ごはん 牛乳 あじつけのり 小にしめ 打ち豆と野菜のみそ汁	うすあげ うちまめ うずらのたまご みそ とりにく さつまあげ こおりとうふ	ぎゅうにゅう のり	こめ じゃがいも さとう		もやし キャベツ にんじん こまつな こんにやく さやいんげん	熱量 649 初加リー たんぱく質 29.6 g 脂質 24.6 g 炭水化物 85.6 g 食塩相当量 2.2 g	
12	火		ごはん 牛乳 とり肉のオーロラソースあえ 五目野菜のすまし汁	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ てんぷん さとう じゃがいも	なたねあぶら	だいこん たまねぎ はくさい にんじん ねぎ こんにやく グリンピース	熱量 693 初加リー たんぱく質 25.1 g 脂質 26.3 g 炭水化物 97 g 食塩相当量 2 g	
13	水		ごはん 牛乳 レモンゼリー 福井県産サワラの天ぷら わかめときゅうりのすのもの いなか汁	サワラ ちゅうあげ みそ うちまめ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こむぎこ さとう じゃがいも ゼリー	なたねあぶら ごまあぶら	だいこん にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	熱量 582 初加リー たんぱく質 24.1 g 脂質 18.1 g 炭水化物 87 g 食塩相当量 1.9 g	
14	木		パン 牛乳 ビーンズパスタシチュー 野菜のソテー ミニパイン缶	ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	パン スバゲティ	オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース コーン キャベツ もやし パイナップル	熱量 695 初加リー たんぱく質 28.2 g 脂質 25 g 炭水化物 96.5 g 食塩相当量 2.9 g	
15	金	さんかいり 山海里 ふるさと給食	ごはん 牛乳 県産シラのフライ ひじきとごぼうのサラダ 長操汁	シイラ とりにく だいず 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 シエッグマヨネー	しょうが たまねぎ にんじん だいこん こんにやく ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	熱量 649 初加リー たんぱく質 27.6 g 脂質 23.7 g 炭水化物 87.6 g 食塩相当量 2 g	
18	月	は 歯ッピー 給食	とうふの肉みそ丼（麦ごはん） 牛乳 大根のすまし汁 ヨーグルト	とりひきにく とうふ だいず みそ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ むぎ さとう てんぷん	ごまあぶら 	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう グリンピース ねぎ だいこん はくさい	熱量 632 初加リー たんぱく質 27.5 g 脂質 19.1 g 炭水化物 93.3 g 食塩相当量 1.8 g	
19	火		ツナカレーピラフ 牛乳 トック入りわかめスープ みかんゼリー	ツナ だいず ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ トック ゼリー	バター	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ もやし キャベツ ほうれんそう	熱量 629 初加リー たんぱく質 26.6 g 脂質 20.4 g 炭水化物 90.2 g 食塩相当量 1.9 g	
20	水		ごはん 牛乳 ブリキャベツカツ もやしとうすあげのごまずあえ みそけんちんうどん	とうふ だいず ブリ うすあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう うどん	ごま	だいこん にんじん ごぼう ねぎ もやし きゅうり	熱量 615 初加リー たんぱく質 22 g 脂質 20 g 炭水化物 92 g 食塩相当量 2 g	
21	木	4, 5年 自然教室	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 青菜のみそ汁 ふりかけ	うすあげ とうふ ぶたひきにく うずらのたまご こおりとうふ	ぎゅうにゅう	こめ てんぷん さとう じゃがいも		もやし キャベツ にんじん こまつな しょうが こんにやく たまねぎ グリンピース	熱量 600 初加リー たんぱく質 26.8 g 脂質 20.5 g 炭水化物 86.1 g 食塩相当量 2.3 g	
22	金		1, 2, 3, 6年校外学習 この日は全校児童、給食なしです。							
25	月	いしかわけん 石川県 ふるさと給食	中島菜めし 牛乳 さつまいもスティック 豚肉とれんこんの金平 とり野菜汁	とりにく とうふ みそ だいず ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう	ごまあぶら ごま	なかじまな にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう れんこん こんにやく えだまめ	熱量 600 初加リー たんぱく質 26.6 g 脂質 17.8 g 炭水化物 89.4 g 食塩相当量 2.3 g	
26	火		ごはん 牛乳 油揚げのチリソース煮 はるさめスープ マスカットのゼリー	ベーコン ぶたにく こおりとうふ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう てんぷん はるさめ じゃがいも ゼリー	ごまあぶら	もやし にんじん キャベツ ほうれんそう しょうが たまねぎ さやいんげん	熱量 619 初加リー たんぱく質 26.5 g 脂質 17.4 g 炭水化物 96.1 g 食塩相当量 1.7 g	
27	水		ごはん 牛乳 ポークメンチカツ 野菜とツナのサラダ 根菜みそスープ	ウインナー うすあげ メンチカツ ツナ みそ チーズ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ じゃがいも	なたねあぶら	だいこん にんじん れんこん こまつな キャベツ きゅうり	熱量 610 初加リー たんぱく質 23.3 g 脂質 21.7 g 炭水化物 83.5 g 食塩相当量 1.9 g	
28	木		パン 牛乳 切り干し大根の焼きそば風 かぼちゃポタージュ ミルメーク	とりにく ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	パン じゃがいも	オリーブオイル	たまねぎ にんじん かぶ かぶのは きりぼしだいこん コーン かぼちゃ しょうが キャベツ もやし ビーマン	熱量 554 初加リー たんぱく質 23.8 g 脂質 17.6 g 炭水化物 81.7 g 食塩相当量 2.1 g	
29	金	きゅうしよく 給食 試食会	ごはん 牛乳 とり肉のごま焼き 野菜のおかかあえ かきたまみそ汁	たまご うちまめ とりにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	こめ	ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	熱量 616 初加リー たんぱく質 28.6 g 脂質 23 g 炭水化物 79 g 食塩相当量 2.2 g	