

6月 よていこんだてだより

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。

今月の給食目標
準備・後始末をしっかりとしよう！



河野小学校・給食センター

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	月	アイアン給食	ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢あんからめ もやしのスープ	ベーコン とうふ にくだんご	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう てんぷん		にんじん だいこん もやし ねぎ たまねぎ キャベツ ほししいたけ えだまめ	熱量 608 和カロリー たんぱく質 23.2 g 脂質 18.7 g 炭水化物 92.4 g 食塩相当量 2.2 g		
2	火		ごはん 牛乳 江戸っ子煮 大根のみそ汁 ミニフィッシュ	ちゅうあげ みそ ぎゅうにく こおりどうふ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ にぼし	こめ じゃがいも さとう		にんじん だいこん キャベツ こまつな たまねぎ こんにゃく さやいんげん	熱量 589 和カロリー たんぱく質 27 g 脂質 19.2 g 炭水化物 85.3 g 食塩相当量 2.2 g		
3	水		ごはん 牛乳 マグロカツ きゅうりの香りづけ ふしめんのみそ汁	うすあげ みそ マグロ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ ふしめん	なたねあぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん はくさい こまつな きゅうり だいこん	熱量 635 和カロリー たんぱく質 23.1 g 脂質 23.2 g 炭水化物 89.4 g 食塩相当量 2.6 g		
4	木	4日(木)に1年生の 皆さんが「えんどうさや むき体験」をします。その 時のえんどうを給食に使 います。	コッペパン 牛乳 クリームスープスパゲティ ベーコンと野菜のソテー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	パン スパゲティ	オリーブオイル	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ もやし さやいんげん コーン	熱量 608 和カロリー たんぱく質 28.1 g 脂質 20.5 g 炭水化物 86.8 g 食塩相当量 2.7 g		
5	金		えんどうゆかりごはん 牛乳 大豆のいそに 豚汁 ミニももゼリー	ぶたにく うすあげ みそ だいず こおりどうふ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう ゼリー		グリーンピース たまねぎ にんじん ねぎ もやし はくさい こんにゃく さやいんげん	熱量 659 和カロリー たんぱく質 31.3 g 脂質 24.2 g 炭水化物 87.1 g 食塩相当量 2.2 g		
8	月	長野県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 凍り豆腐の煮物 きのこのみそ汁 りんごゼリー	うすあげ みそ ぶたにく うずらのたまご こおりどうふ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう てんぷん ゼリー		だいこん にんじん もやし えのき しめじ ほうれんそう こんにゃく たまねぎ えだまめ	熱量 635 和カロリー たんぱく質 28.1 g 脂質 22.4 g 炭水化物 88 g 食塩相当量 2 g		
9	火	歯ッピー給食	ごはん 牛乳 とり肉のごま青のり焼き こんにゃくの金平 青菜のみそ汁	とうふ みそ とりにく ぶたひきにく	ぎゅうにゅう あおのり	こめ	ごまあぶら ごま	もやし キャベツ にんじん ほうれんそう ごぼう こんにゃく さやいんげん	熱量 603 和カロリー たんぱく質 27 g 脂質 23 g 炭水化物 77.5 g 食塩相当量 2 g		
10	水	ふくいのお魚 給食	ごはん 牛乳 ハマチの梅みそ焼き わかめのすのもの のっぺい汁	にくだんご だいず ハマチ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さいとも さとう	ごまあぶら ごま	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ばいにく キャベツ きゅうり	熱量 613 和カロリー たんぱく質 28.3 g 脂質 21.9 g 炭水化物 82.7 g 食塩相当量 2.2 g		
11	木		ごはん 牛乳 野菜コロッケ 切り干しのごまネーズサラダ 豆乳みそスープ	ベーコン だいず みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ ごま コロッケ	ノンエッグマヨネーズ なたねあぶら	もやし かぶ かぶのは はくさい にんじん キャベツ きりぼしだいこん キャベツ	熱量 634 和カロリー たんぱく質 19.6 g 脂質 25.2 g 炭水化物 86.4 g 食塩相当量 1.7 g		
12	金		ごはん 牛乳 ミニがんものカレー中華煮 わかめとワントンのスープ	とうふ ぶたひきにく がんもどき うずらのたまご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ ワントンのかわ さとう		だいこん にんじん レタス しょうが キャベツ もやし チンゲンサイ	熱量 576 和カロリー たんぱく質 25.2 g 脂質 17.8 g 炭水化物 84.6 g 食塩相当量 1.7 g		
15	月		ごはん 牛乳 ぶた肉のビーフン炒め まいたけのみそ汁	ちゅうあげ みそ ぶたにく うずらのたまご	ぎゅうにゅう	こめ ビーフン さとう	ごまあぶら	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ねぎ もやし しょうが キャベツ こまつな	熱量 578 和カロリー たんぱく質 25.2 g 脂質 17.8 g 炭水化物 84.6 g 食塩相当量 1.7 g		
16	火		ごはん 牛乳 油揚げのチゲ風 切り干し大根のナムル ヨーグルト	ぶたひきにく ちゅうあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ トック さとう	ごま ごまあぶら	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ もやし きりぼしだいこん きゅうり	熱量 646 和カロリー たんぱく質 25.7 g 脂質 19.5 g 炭水化物 97.2 g 食塩相当量 2.3 g		
17	水	群馬県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 ソースキャベツミンチカツ 野菜のドレッシングあえ こしね汁	とうふ うすあげ みそ ミンチカツ	ぎゅうにゅう	こめ てんぷん さとう	なたねあぶら	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ほししいたけ もやし きゅうり	熱量 586 和カロリー たんぱく質 19.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 89.2 g 食塩相当量 2.3 g		
18	木		チキンライス 牛乳 はちみつレモンゼリー ウインナーと野菜のポトフ	とりひきにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	こめ さとう ゼリー じゃがいも	バター	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ	熱量 633 和カロリー たんぱく質 23 g 脂質 14.2 g 炭水化物 111 g 食塩相当量 2 g		
19	金	食育の日 丸ごと給食	ごはん 牛乳 キピナゴのカリカリフライ 大豆のあえもの 左玄の訓え汁	ちゅうあげ みそ キピナゴ だいず	ぎゅうにゅう きざみこんぶ	こめ さつまいも	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	だいこん にんじん かぶ きゅうり かぶのは キャベツ コーン	熱量 653 和カロリー たんぱく質 24.1 g 脂質 23 g 炭水化物 91.5 g 食塩相当量 1.9 g		
22	月		大豆入りキーマカレー(麦ごはん) 牛乳 海藻梅ドレッシングサラダ	ぶたひきにく だいず	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	こめ じゃがいも	オリーブオイル	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす トマト こまつな もやし きゅうり	熱量 640 和カロリー たんぱく質 22.9 g 脂質 20.9 g 炭水化物 97.8 g 食塩相当量 3 g		
23	火	沖縄 慰霊の日	沖縄風たきこみごはん 牛乳 春雨のすのもの さつま汁 シークワーサーゼリー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう きざみこんぶ	こめ さつまいも さとう ゼリー	ごまあぶら ごま	ほししいたけ にんじん えだまめ ごぼう きりぼしだいこん しょうが もやし きゅうり コーン	熱量 645 和カロリー たんぱく質 24.4 g 脂質 16.5 g 炭水化物 107.8 g 食塩相当量 2.3 g		
24	水	ふくいのお魚 給食	ごはん 牛乳 サワラの天ぷら 打ち豆煮なます みそけんちん汁	サワラ とうふ みそ うすあげ うちまめ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう	なたねあぶら ごま	にんじん はくさい ごぼう ねぎ だいこん しらす さやいんげん	熱量 636 和カロリー たんぱく質 28.6 g 脂質 24.8 g 炭水化物 81.5 g 食塩相当量 1.8 g		
25	木	ジュリエヌというのは 「千切り」という意味で す。千切り野菜のスープ です。	パン 牛乳 県産チキンカツ らっきょうタルタルソース ひじきのサラダ ジュリエヌスープ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	パン こむぎこ パンこ じゃがいも	なたねあぶら タルタルソース ごまあぶら	たまねぎ にんじん みずな トマト キャベツ きゅうり	熱量 558 和カロリー たんぱく質 22.8 g 脂質 25.6 g 炭水化物 65 g 食塩相当量 2.3 g		
26	金		ごはん 牛乳 油揚げのマーボーいため はるさめスープ	とりにく ぶたひきにく みそ だいず ちゅうあげ	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ てんぷん さとう	ごまあぶら	にんじん はくさい こまつな きりぼしだいこん しょうが にんにく たまねぎ もやし なす ビーマン トマト	熱量 621 和カロリー たんぱく質 29.5 g 脂質 19.9 g 炭水化物 87 g 食塩相当量 2.3 g		
29	月		ごはん 牛乳 野菜と油揚げの肉みそ炒め すいとん汁 サイダーゼリー	ぶたにく とりひきにく こおりどうふ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう てんぷん すいとん ゼリー	なたねあぶら	だいこん にんじん はくさい しめじ しょうが キャベツ たまねぎ もやし なす こまつな	熱量 622 和カロリー たんぱく質 28.1 g 脂質 18.7 g 炭水化物 90 g 食塩相当量 1.7 g		
30	火		打ち豆チキンチャーハン 牛乳 スタミナみそ鍋 フルーツポンチ	とりひきにく うちまめ ちゅうあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ ワントンのかわ	ごまあぶら バター	しょうが たまねぎ にんじん ビーマン にんにく キャベツ しめじ にら だいこん もも パインアップル ナタデココ みかん	熱量 656 和カロリー たんぱく質 27 g 脂質 18.9 g 炭水化物 99.2 g 食塩相当量 1.8 g		

6月は食育月間です。また、地産地消費強化月間です。福井県産の野菜や魚をできるだけ給食に取り入れる予定です。