



よていこんだてだより

今月の給食目標:残さず食べよう

給食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。

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	ビタミン	
2月		ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 もやしとわかめのみそ汁	とりひきにく みそ ちゅうあげ こおりどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぶん		たまねぎ にんじん ねぎ もやし しょうが だいこん こんにやく グリンピース	熱量 595 ㎉ たんぱく質 24.6 g 脂質 17.2 g 炭水化物 82.2 g 食塩相当量 2 g	
3火	アイアン 給食	ごはん 牛乳 かきたまみそ汁 系昆布入り五目にまめ	だいず ぶたにく うすあげ たまご みそ	ぎゅうにゅう いとこんぶ	こめ さとう	なたねあぶら	こんにやく にんじん さやいんげん たまねぎ はくさい こまつな	熱量 634 ㎉ たんぱく質 27.7 g 脂質 20 g 炭水化物 83.8 g 食塩相当量 1.9 g	
4水		ごはん 牛乳 コロッケ ひじきの五色煮 野菜スープ	ベーコン うすあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ コロッケ さとう	なたねあぶら オリーブオイル	たまねぎ にんじん ねぎ コーン さやいんげん	熱量 640 ㎉ たんぱく質 19.2 g 脂質 21 g 炭水化物 91.1 g 食塩相当量 1.6 g	
5木	新メニュー ビスキュイパンは メロンパン風味の パンです。	手作りビスキュイパン 牛乳 ミートボールとペンネのトマト煮	たまご にくだんご	ぎゅうにゅう	しよくパン こむぎこ さとう ペンネ	オリーブオイル なたねあぶら	たまねぎ にんじん ブロッコリー	熱量 693 ㎉ たんぱく質 20.9 g 脂質 28.3 g 炭水化物 86.8 g 食塩相当量 1.8 g	
6金	歯ッピー 給食	ごはん 牛乳 みそちゃんこ鍋 切り干し大根の磯辺和え	とりにく うずらのたまご ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こめ	バター	しょうが だいこん にんじん キャベツ ねぎ もやし きりぼしだいこん こまつな	熱量 609 ㎉ たんぱく質 24.6 g 脂質 20 g 炭水化物 80.6 g 食塩相当量 1.7 g	

9日(月)～19日(木) 河野給食週間特別給食 給食で北陸の味めぐり&河野っ子リクエスト給食

9月	山祭り 給食	ごはん 牛乳 シイラの天ぷら 切り干し大根のごま炒り煮 ごぼう汁	シイラ もめんどうふ うすあげ	ぎゅうにゅう	こめ こめこ さとう さつまいも	なたねあぶら ごま	ごぼう にんじん きりぼしだいこん さやいんげん	熱量 635 ㎉ たんぱく質 25.8 g 脂質 17.7 g 炭水化物 89.7 g 食塩相当量 1.8 g
10火	新潟県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 たれカツ 野菜のゆかり和え スキー汁	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さとう さつまいも	なたねあぶら	しょうが にんじん もやし ごぼう しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	熱量 638 ㎉ たんぱく質 25.5 g 脂質 16.7 g 炭水化物 93.4 g 食塩相当量 1.9 g
11水	富山県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 ブリの照り焼き おすわい すいとん汁	ブリ うすあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう すいとん	ごまあぶら	だいこん にんじん しょうが はくさい たまねぎ しめじ ねぎ	熱量 652 ㎉ たんぱく質 25.6 g 脂質 20.5 g 炭水化物 86 g 食塩相当量 2.1 g
12木	福井県 ふるさと給食	今庄茶飯 牛乳 けんから ぶた肉と野菜の炒めもの 山海里みそ汁	だいず とうふ ぶたにく けんから	ぎゅうにゅう わかめ	こめ もちごめ さとう さといも	ごまあぶら なたねあぶら	はくさい にんじん なましいたけ しょうが にんにく だいずもやし キャベツ さやいんげん しめじ	熱量 642 ㎉ たんぱく質 25.8 g 脂質 18.6 g 炭水化物 89.2 g 食塩相当量 2.4 g
13金	リクエスト献立 	キムタクごはん 牛乳 とうふの五目スープ	ぶたにく ベーコン もめんどうふ うすあげ	ぎゅうにゅう	こめ	なたねあぶら	はくさいキムチ つぼづけ にんじん もやし はくさい チンゲンサイ	熱量 600 ㎉ たんぱく質 24.7 g 脂質 22.4 g 炭水化物 71 g 食塩相当量 2.2 g
16月	リクエスト献立 	カレーライス 牛乳 チーズとコーンのサラダ	とりひきにく ちゅうあげ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ じゃがいも さとう		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 キャベツ こまつな コーン	熱量 694 ㎉ たんぱく質 21.6 g 脂質 22.4 g 炭水化物 98.8 g 食塩相当量 3.1 g
17火	山海里 ふるさと給食	ごはん 牛乳 小にしめ 打ち豆のみそ汁	ちゅうあげ こおりどうふ うちまめ みそ にくだんご さつまあげ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう		にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ たまねぎ もやし ねぎ	熱量 629 ㎉ たんぱく質 27.4 g 脂質 18.8 g 炭水化物 85.2 g 食塩相当量 2.3 g
19木	石川県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 治部煮 白菜のみそ汁	とりにく うすあげ うずらのたまご みそ	ぎゅうにゅう	こめ ふ こむぎこ さとう でんぶん さといも	なたねあぶら	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ さやいんげん	熱量 620 ㎉ たんぱく質 23 g 脂質 21.1 g 炭水化物 79.7 g 食塩相当量 1.8 g
20金	冬至 こんだて	ごはん 牛乳 福ふく野菜のそぼろ炒め 五目煮込みうどん	とりにく ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも うどん さとう	なたねあぶら	にんじん はくさい ねぎ かぼちゃ しょうが たまねぎ ごぼう さやいんげん	熱量 625 ㎉ たんぱく質 20.9 g 脂質 15.6 g 炭水化物 95.5 g 食塩相当量 1.5 g
23月	給食終了日 選ぶデザートの日	カレーピラフのクリームソースがけ 牛乳 わかめスープ 選ぶデザート (ガトーショコラか豆乳プリンタルト)	ぶたにく ベーコン とうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム わかめ	こめ おぎ でんぶん デザート	なたねあぶら	たまねぎ にんじん かぶ コーン ブロッコリー もやし しめじ	熱量 701 ㎉ たんぱく質 23.7 g 脂質 24.3 g 炭水化物 94.1 g 食塩相当量 2.3 g