

# 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

日付	お知らせ	予定献立 こんだては都合により変更する場合があります。 ご了承ください。	赤の仲間 血・肉・骨になる		黄の仲間 熱や力のもとになる		緑の仲間 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			
1水	こどもの日給食	たけのごはん 牛乳 切り干し大根ののり酢あえ 肉だんごのみそ汁 かしわもち	ちゅうあげ にくだんご みそ ツナ	ぎゅうにゅう のり	こめ むぎ さとう かしわもち はるさめ		たけのこ にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ こまつな きりぼしだいこん きゅうり もやし	熱量 626 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.8 g 炭水化物 94.7 g 食塩相当量 2.3 g		
2木	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 だいず こおりどうふ	ぎゅうにゅう	こめ ワンタンのかわ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう もやし たまねぎ キャベツ	熱量 624 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 18.3 g 炭水化物 81 g 食塩相当量 1.8 g		
7火	アイアン 給食	ごはん 牛乳 ふりかけ 大豆の旨煮 かきたまみそ汁	たまご うすあげ みそ だいず さつまあげ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう		だいこん にんじん こまつな こんにゃく れんこん えだまめ	熱量 624 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 20.1 g 炭水化物 79 g 食塩相当量 2.1 g		
8水	歯ッピー給食	ごはん 牛乳 メンチカツ 野菜のツナチーズ和え 根菜みそ汁	うすあげ みそ ツナ メンチカツ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ さつまいも	なたねあぶら	にんじん だいこん こんにゃく こまつな キャベツ きゅうり	熱量 649 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.7 g 炭水化物 85.2 g 食塩相当量 1.8 g		
9木		コッペパン 牛乳 ミルメーク 切り干し大根の焼きそば風 かぼちゃのポタージュ	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 ミルメーク(ココア)	オリーブオイル	たまねぎ にんじん かぶ かぶのは かぼちゃ コーン しょうが キャベツ もやし ピーマン きりぼしだいこん	熱量 635 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 19 g 炭水化物 85 g 食塩相当量 2.4 g		
10金		ツナカレーピラフ 牛乳 野菜の豆乳みそスープ みかんゼリー	ツナ だいず ぶたにく どうにゅう とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ ゼリー	バター オリーブオイル	しょうが たまねぎ にんじん しめじ きりぼしだいこん もやし キャベツ えだまめ	熱量 634 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.4 g 炭水化物 87.7 g 食塩相当量 1.9 g		
13月		ごはん 牛乳 サバの塩焼き 野菜のおかか和え ふしめん汁	うすあげ みそ サバ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ ふしめん	ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな きりぼしだいこん きゅうり	熱量 610 kcal たんぱく質 25 g 脂質 18.9 g 炭水化物 80.2 g 食塩相当量 2.2 g		
14火		大豆ゆかりごはん 牛乳 ぶた肉と大根の煮物 青菜のみそ汁	だいず ちゅうあげ みそ ぶたにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも	なたねあぶら	もやし キャベツ にんじん こまつな だいこん しょうが こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	熱量 620 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 18.3 g 炭水化物 83.5 g 食塩相当量 2.2 g		
15水	ふくいのお魚 給食	ごはん 牛乳 シイラのフライ ひじきとごぼうのマヨネーズ和え 長操汁	ぶたにく だいず みそ シイラ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ こむぎこ パンこ	ノンエッグ マヨネーズ なたねあぶら	しょうが だいこん にんじん こんにゃく ねぎ ほししいたけ ごぼう きゅうり キャベツ	熱量 698 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 24.6 g 炭水化物 87.1 g 食塩相当量 2 g		
16木		コッペパン 牛乳 ビーンズパスタシチュー 野菜のソテー	ぶたにく ウインナー だいず	ぎゅうにゅう	コッペパン スパゲティ	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 キャベツ もやし コーン ブロッコリー	熱量 635 kcal たんぱく質 29 g 脂質 22.5 g 炭水化物 76.5 g 食塩相当量 3.3 g		
17金	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 味付けこんぶ	ちゅうあげ うまめ みそ こおりどうふ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	だいこん にんじん ねぎ もやし こんにゃく グリンピース	熱量 641 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 20 g 炭水化物 84.4 g 食塩相当量 2.4 g		
20月		豆腐の肉みそどんぶり 牛乳 大根のすまし汁 ヨーグルト	とりひきにく とうふ ちゅうあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう だいこん はくさい ねぎ	熱量 657 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 19.5 g 炭水化物 88.6 g 食塩相当量 1.7 g		
21火		ごはん 牛乳 油揚げの中華煮 野菜のキムチスープ	ベーコン とうふ ぶたひきにく ちゅうあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	キャベツ にんじん はくさいキムチ チンゲンサイ もやし たけのこ さやいんげん ほししいたけ	熱量 656 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 23.4 g 炭水化物 80.3 g 食塩相当量 2.4 g		
22水	ふくいのお魚 給食	ごはん 牛乳 サワラのねぎ焼き わかめときゅうりの酢の物 いなか汁	サワラ ちゅうあげ みそ うまめ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さといも さとう	ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう かぶ かぶのは ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	熱量 640 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 23.5 g 炭水化物 76.5 g 食塩相当量 2.2 g		
23木	石川県 応援給食	中島菜めし 牛乳 おさつスティック ぶた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 むぎ さとう さつまいも	ごまあぶら なたねあぶら	なかにまのつけもの たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ れんこん えだまめ こんにゃく	熱量 653 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 19 g 炭水化物 88.8 g 食塩相当量 2.4 g		
27月		ごはん 牛乳 ピピピチーズ 油揚げのチリソース煮 汁ビーフン	ベーコン ぶたにく こおりどうふ ちゅうあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう チーズ	こめ ビーフン さとう じゃがいも でんぶん	ごまあぶら	もやし にんじん はくさい ほうれんそう しょうが たまねぎ グリンピース	熱量 678 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 21.7 g 炭水化物 88.3 g 食塩相当量 2 g		
28火		ポークカレーライス(麦ごはん) 牛乳 海藻ツナサラダ ミニレモンゼリー	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	こめ むぎ じゃがいも さとう ゼリー	なたねあぶら 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 キャベツ きゅうり	熱量 655 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.1 g 炭水化物 99.6 g 食塩相当量 2.2 g		
29水	北海道のホタテを 味わう給食	ごはん 牛乳 ホタテフライ(2個) キャベツの梅おかか和え 道産子汁	ホタテ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ パンこ	なたねあぶら バター ごまあぶら	キャベツ きゅうり ねぎ もやし にんじん うめぼし たまねぎ しめじ コーン	熱量 659 kcal たんぱく質 25 g 脂質 21.8 g 炭水化物 89.1 g 食塩相当量 1.8 g		
30木	給食試食会 (1,2年生 保護者対象)	ごはん 牛乳 ハマチのごま照り焼き もやしとうすあげのごま酢あえ 春キャベツと肉だんごのみそ汁	ハマチ うすあげ みそ にくだんご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう さつまいも	ごまあぶら ごま	もやし にんじん キャベツ ごぼう しめじ だいこん こまつな	熱量 668 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 23.3 g 炭水化物 84 g 食塩相当量 2 g		
31		ごはん 牛乳 コロコロ黒豆	くらめ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	なたねあぶら	たまねぎ にんじん なす ねぎ キャベツ	熱量 659 kcal たんぱく質 29.5 g		

「まごわやさしい」食材を使った献立の紹介

金		とり肉のさっぱり煮 なすのみそ汁	みそ とりにく ごおりとうふ うずらのたまご			れんこん こんにゃく さやいんげん	脂質 24.2 g 炭水化物 77.9 g 食塩相当量 2.1 g
---	--	------------------	------------------------------	--	--	----------------------	---