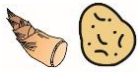
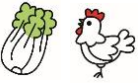


4月のよていにんだてだより					今月の給食のめあて					献立は都合により変更する場合があります。その場合はご了承ください。							
					給食の準備、後始末をしっかりとしよう					令和7年度 献立だより							
										河野小学校							
										河野給食センター							
日付		お知らせ		予定献立		赤（血・肉・骨になる）		黄（熱や力のもとになる）		緑（体の調子を整える）		栄養価					
						たんぱく質		無機質		炭水化物		脂質		ビタミン			
9	水	歯ッピー給食		ごはん 牛乳 ぶた肉とじゃが芋の金平打ち豆汁		うちまめ うすあげ みそ ぶたにく				こめ じゃがいも さとう		なたねあぶら ごま		たまねぎ にんじん ねぎ しょうが ごぼう こんにやく えだまめ		熱量 596 ｷﾎｶﾘｰ たんぱく質 24.2 ｇ 脂質 20.1 ｇ 炭水化物 84.4 ｇ 食塩相当量 1.9 ｇ	
10	木			ごはん 牛乳 大豆のミートソース煮マカロニと野菜のソテー		だいず ぶたひきにく ベーコン		ぎゅうにゅう		こめ マカロニ		なたねあぶら		たまねぎ にんじん グリーンピース もやし キャベツ		熱量 660 ｷﾎｶﾘｰ たんぱく質 26.5 ｇ 脂質 23.4 ｇ 炭水化物 94.6 ｇ 食塩相当量 3 ｇ	
11	金			ごはん 牛乳 県産サバの塩こうじ焼きひじきの五色煮 そぼろみそ汁 ゼリー		サバ とりひきにく みそ ぶたにく だいず		ぎゅうにゅう ひじき		こめ さとう じゃがいも ゼリー				しょうが たまねぎ にんじん だいこん えのき ねぎ ごぼう さやいんげん		熱量 629 ｷﾎｶﾘｰ たんぱく質 28.7 ｇ 脂質 19.4 ｇ 炭水化物 94.9 ｇ 食塩相当量 1.8 ｇ	
14	月	1年生給食開始		メキシカンライス 牛乳 お祝い豆乳みそスープ プリン		ぶたひきにく だいず なると ちゅうあげ みそ とうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ プリン		オリーブオイル バター		しょうが たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ だいこん キャベツ ほうれんそう		熱量 565 ｷﾎｶﾘｰ たんぱく質 24.9 ｇ 脂質 20.5 ｇ 炭水化物 77.4 ｇ 食塩相当量 2.1 ｇ	
進級・入学お祝い給食です。																	
15	火	アイアン給食		ごはん 牛乳 コロッケ大豆とひじきのサラダ もやしのスープ		とりにく だいず		ぎゅうにゅう ひじき		こめ コロッケ		なたねあぶら ノンエッグ マヨネーズ		きりぼしだいこん たまねぎ にんじん もやし ねぎ キャベツ きゅうり		熱量 628 ｷﾎｶﾘｰ たんぱく質 25.8 ｇ 脂質 21.5 ｇ 炭水化物 89.1 ｇ 食塩相当量 1.7 ｇ	
16	水			ごはん 牛乳 県産魚の天ぷら切り干し大根の炒め煮 おらくも汁		どうふ たまご うすあげ さかな		ぎゅうにゅう		こめ こむぎこ さとう		なたねあぶら ごま		たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう きりぼしだいこん さやいんげん		熱量 648 ｷﾎｶﾘｰ たんぱく質 19.7 ｇ 脂質 24 ｇ 炭水化物 92.6 ｇ 食塩相当量 1.8 ｇ	
17	木			古代米入りごはん 牛乳 春の小にしめ 五目豚汁 ミニさくらゼリー		ぶたにく だいず みそ ちゅうあげ さつまあげ こおりどうふ		ぎゅうにゅう		こめ じゃがいも さとう ゼリー こだいまい				たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ きりぼしだいこん こんにやく たけのこ		熱量 593 ｷﾎｶﾘｰ たんぱく質 24.4 ｇ 脂質 15.1 ｇ 炭水化物 95.7 ｇ 食塩相当量 2 ｇ	
18	金	山海里ふるさと給食		たけのこごはん 牛乳 はぶたえもちわかめともやしの和えもの 肉だんごのみそ汁		とりひきにく にくだんご みそ ツナ		ぎゅうにゅう わかめ		こめ さつまいも さとう はぶたえもち		ごまあぶら		たけのこ にんじん えだまめ ごぼう キャベツ ほうれんそう もやし きゅうり		熱量 589 ｷﾎｶﾘｰ たんぱく質 26.3 ｇ 脂質 20.9 ｇ 炭水化物 78.2 ｇ 食塩相当量 2.7 ｇ	
21	月			ごはん 牛乳 油あげの焼き肉風炒めものはるさめスープ ヨーグルト		ベーコン ぶたにく ちゅうあげ みそ		ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ		こめ はるさめ さとう		ごまあぶら ごま		はくさい だいこん にんじん しょうが こんにやく たまねぎ こまつな		熱量 640 ｷﾎｶﾘｰ たんぱく質 27.4 ｇ 脂質 22.1 ｇ 炭水化物 87.3 ｇ 食塩相当量 2 ｇ	
22	火	奈良県ふるさと給食		ごはん 牛乳 とりすきやき煮そうめんのみそ汁 いちごのゼリー		ちゅうあげ みそ とりにく うずらのたまご こおりどうふ		ぎゅうにゅう		こめ さとう そうめん ゼリー				だいこん にんじん えのき こまつな しらたき はくさい ねぎ		熱量 640 ｷﾎｶﾘｰ たんぱく質 26.1 ｇ 脂質 19.3 ｇ 炭水化物 99.5 ｇ 食塩相当量 2.9 ｇ	
23	水	コーンで菜の花を表現します。		ごはん 牛乳 県産サワラのフライキャベツの菜の花風サラダ 豆腐のスープ		サワラ ベーコン とうふ		ぎゅうにゅう		こめ こむぎこ パンこ		なたねあぶら ノンエッグ マヨネーズ		きりぼしだいこん にんじん はくさい こまつな キャベツ コーン		熱量 651 ｷﾎｶﾘｰ たんぱく質 24.2 ｇ 脂質 25.8 ｇ 炭水化物 84.4 ｇ 食塩相当量 1.7 ｇ	
24	木			ごはん 牛乳 ちくわとこんにやくの煮物もやしとうすあげのみそ汁		ちくわ とりにく こおりどうふ うすあげ みそ		ぎゅうにゅう		こめ じゃがいも さとう		なたねあぶら		こんにやく にんじん グリーンピース もやし たまねぎ ねぎ		熱量 660 ｷﾎｶﾘｰ たんぱく質 26.5 ｇ 脂質 23.4 ｇ 炭水化物 94.6 ｇ 食塩相当量 3 ｇ	
25	金			ごはん 牛乳 春雨入りマーボー豆腐ワンタンスープ ミニチーズ		とりにく とうふ ぶたひきにく		ぎゅうにゅう チーズ		こめ はるさめ ワンタンのかわ さとう てんぷん		ごまあぶら なたねあぶら		はくさい もやし にんじん こまつな しょうが こんにやく たまねぎ ねぎ		熱量 646 ｷﾎｶﾘｰ たんぱく質 24.4 ｇ 脂質 18.4 ｇ 炭水化物 100.8 ｇ 食塩相当量 2.2 ｇ	
30	水			ごはん 牛乳 県産シラの甘酢あんからめわかめスープ		シラ とうふ		ぎゅうにゅう		こめ てんぷん じゃがいも さとう		なたねあぶら		たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ほししいたけ しめじ ねぎ		熱量 632 ｷﾎｶﾘｰ たんぱく質 23.9 ｇ 脂質 19.3 ｇ 炭水化物 98.2 ｇ 食塩相当量 2.3 ｇ	

〇〇給食の日について

福井県内の小中学校全体で取り組んでいる「〇〇給食の日」の取組につ

いて紹介します。年中行事の行事食を積極的に取り入れたたり、できるだけ

地場産物を給食に使ったりしたいと考えています。

アイアン給食	鉄の多い食品を取り入れます。アイアン (Iron)は鉄という意味です。	
歯ッピー給食	カミカミ食品やカルシウムの多い食品を取り入れます。	
山海里ふるさと給食	福井県の郷土料理や銘菓、地場産物を取り入れます。	
丸ごと給食 ※学期に1回	福井県の偉人「石塚左玄」の訓えをもとに、できるだけ丸ごと食べられる食品を取り入れます。	
山海里ふるさとランチ	更に町から150円の補助を受けた普段より少し豪華な給食を学期に1回程度実施する予定です。	

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかりと確保できるように、協力して準備を行いましょう。

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

- 1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。
- 3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- 4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

熱いものや重たいものは一人で運ばずに、協力して運びましょう。

食器のカゴや食缶は、床に置いてはいけません。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。