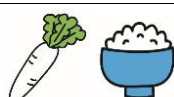
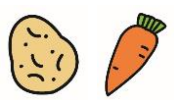
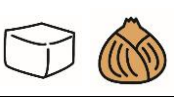


5月よていこんだてだより										今月の給食目標:準備、後片付けをきちんとしよう！										河野小学校・給食センター									
日付		お知らせ	予定献立	赤(血・肉・骨になる)		黄(熱や力のもとになる)		緑(体の調子を整える)		栄養価 (小学校用)																			
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン																					
1	木	八十八夜	ごはん 牛乳 お茶目な大豆 ホイコーロー ワンタンスープ 	とうふ とりひきにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	こめ ワンタンのかわ さとう でんぶん	ごまあぶら なたねあぶら	だいこん にんじん しょうが ほうれんそう もやし たまねぎ キャベツ ビーマン	熱量 592 たんぱく質 27.6 脂質 17.4 炭水化物 85.1 食塩相当量 1.7																				
2	金	こどもの日 給食	油あげごはん 牛乳 かしわもち 切り干し大根ののり酢あえ 肉だんごのみそ汁	うすあげ にくだんご みそ ツナ	ぎゅうにゅう のり	こめ さとう はるさめ かしわもち		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 もやし きゅうり	熱量 655 たんぱく質 26.5 脂質 21.3 炭水化物 94.2 食塩相当量 2.7																				
7	水		ごはん 牛乳 ブリキャベツカツ もやしのごま酢あえ みそけんちんうどん	ブリ とうふ だいず みそ うすあげ	ぎゅうにゅう	こめ うどん さとう	ごま なたねあぶら	だいこん にんじん ねぎ キャベツ もやし きゅうり	熱量 631 たんぱく質 23.3 脂質 21.2 炭水化物 92.3 食塩相当量 1.9																				
8	木	歯ッピー 給食	ごはん 牛乳 ふりかけ 大豆のうま煮 かきたまみそ汁 	たまご うすあげ さつまあげ みそ だいず とりにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう		だいこん たまねぎ にんじん こまつな こんにゃく えだまめ ごぼう	熱量 601 たんぱく質 28.4 脂質 21.4 炭水化物 80.6 食塩相当量 1.9																				
9	金	春キャベツのおいし い季節です。 今月は春キャベツ を使った料理を多く 取り入れました。	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 かんてん	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 さやいんげん トマトピューレ もやし きゅうり	熱量 601 たんぱく質 22 脂質 17.5 炭水化物 94.9 食塩相当量 2.1																				
12	月		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 ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト 	こめ むぎ さとう でんぶん	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 だいこん はくさい ねぎ	熱量 634 たんぱく質 27.7 脂質 19.3 炭水化物 93.1 食塩相当量 1.8																				
13	火	アイアン 給食	大豆わかめごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 もやしのみそ汁 	ちゅうあげ だいず みそ こおりとうふ ぶたにく うずらのたまご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう		もやし キャベツ にんじん こまつな だいこん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	熱量 585 たんぱく質 29.1 脂質 20.5 炭水化物 77.3 食塩相当量 2.2																				
14	水		ごはん 牛乳 ポークメンチカツ 野菜のツナチーズサラダ 根菜みそスープ	メンチカツ うすあげ みそ ツナ	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 ごぼう こまつな キャベツ きゅうり	熱量 610 たんぱく質 23.7 脂質 22.4 炭水化物 82.9 食塩相当量 1.9																				
15	木		コッペパン 牛乳 野菜ソテー 豚肉とマカロニのトマトシチュー	ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	パン マカロニ	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 トマトピューレ	熱量 654 たんぱく質 28 脂質 25.4 炭水化物 83.2 食塩相当量 3.6																				
16	金	北海道 ふるさと給食	ごはん 牛乳 鮭の照り焼き キャベツのゆかりマヨ和え 道産子汁 	サケ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	バター ノンエッグ マヨネーズ	たまねぎ にんじん もやし コーン ほうれんそう キャベツ きゅうり	熱量 616 たんぱく質 27.6 脂質 21.3 炭水化物 83.2 食塩相当量 1.9																				
19	月		ごはん 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 青菜のみそ汁	うすあげ とうふ みそ こおりとうふ ぶたひきにく うずらのたまご	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう でんぶん		もやし キャベツ にんじん こまつな しょうが たまねぎ こんにゃく グリンピース	熱量 617 たんぱく質 27.6 脂質 22.4 炭水化物 84.7 食塩相当量 1.9																				
20	火	山海里 ふるさと給食	ごはん 牛乳 県産シラフライ ひじきとごぼうのマヨ和え 長操汁 	とりにく みそ だいず シラ	ぎゅうにゅう ひじき	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	たまねぎ だいこん こんにゃく にんじん ねぎ ほししいたけ ごぼう きゅうり	熱量 648 たんぱく質 27.4 脂質 22.9 炭水化物 90 食塩相当量 2.1																				
21	水		ごはん 牛乳 油あげのチリソース煮 汁ビーフン マスカットゼリー	ベーコン みそ にくだんご ちゅうあげ だいず	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん ビーフン ゼリー	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 さやいんげん	熱量 641 たんぱく質 26.8 脂質 19.8 炭水化物 94.9 食塩相当量 1.9																				
22	木		ごはん 牛乳 とり肉のごま焼き 野菜のおかか和え ふしめんのみそ汁	うすあげ とりにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	こめ ふしめん	ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん はくさい こまつな きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	熱量 623 たんぱく質 26.7 脂質 23.3 炭水化物 82.7 食塩相当量 2.4																				
23	金		コッペパン 牛乳 ミルメーク(ココア) あれれ、やきそばなの～？ 南瓜ポタージュ	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 ミルメーク 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 かぼちゃ コーン しょうが キャベツ もやし ビーマン きりぼしだいこん	熱量 576 たんぱく質 26.4 脂質 17.8 炭水化物 82.4 食塩相当量 2.3																				
26	月		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 とうふ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ ゼリー さとう	オリーブオイル バター	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ きりぼしだいこん もやし キャベツ ほうれんそう	熱量 575 たんぱく質 26 脂質 19.9 炭水化物 78.9 食塩相当量 1.9																				
27	火	石川県 ふるさと給食	中島菜めし 牛乳 さつま芋スティック ぶたにくとれんこんの金平 とり野菜汁 	とりにく みそ だいず ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも	ごまあぶら ごま なたねあぶら	なかじまな にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ ごぼう れんこん こんにゃく えだまめ	熱量 604 たんぱく質 27.7 脂質 17.9 炭水化物 88.4 食塩相当量 2.5																				
28	水		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 ツナ みそ ちゅうあげ うずらのたまご とうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん こまつな はくさいキムチ しょうが もやし キャベツ さやいんげん ほししいたけ	熱量 627 たんぱく質 28.2 脂質 24.5 炭水化物 79.7 食塩相当量 2.3																				
29	木	こんにゃくの日 	ごはん 牛乳 味付けこんにゃく ミートボールのオーロラ和え 野菜のすまし汁	ミートボール うすあげ みそ	ぎゅうにゅう こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい ほししいたけ こんにゃく グリンピース	熱量 677 たんぱく質 26.8 脂質 23.2 炭水化物 98.5 食塩相当量 2.1																				
30	金	給食試食会	ごはん 牛乳 県産サワラの天ぷら わかめの酢の物 田舎汁 ミニレモンゼリー	ちゅうあげ みそ うちまめ サワラ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こむぎこ さとう ゼリー さといも	ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	熱量 595 たんぱく質 23.6 脂質 17.9 炭水化物 91.2 食塩相当量 1.8																				