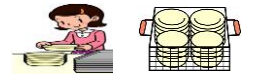


# 6月よていこんだてだより

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

6月20日～7月18日は地産地消強化月間です。福井県産の食べ物は**太文字**にしてあります。どんな食べ物が福井県産か見てみましょう。

日	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		
2月	4日～10日は、 <b>歯と口の健康週間</b> です。いつもよりよくかむことを意識して食べましょう。	ごはん 牛乳 とり肉のごま青のり焼き ツナとごぼうの金平 青菜のみそ汁	とりにく うすあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	<b>こめ</b>	ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん キャベツ ごまつな ごぼう こんにゃく さやいんげん	熱量 627 ㎉ たんぱく質 26.7 g 脂質 25.5 g 炭水化物 78.6 g 食塩相当量 2.2 g	
3火		ごはん 牛乳 ブリキャベツカツ もやしのごま酢あえ 豆腐のみそ汁	うすあげ ブリ <b>とうふ</b> みそ	ぎゅうにゅう わかめ	<b>こめ</b> こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら ごま	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ <b>ねぎ</b>	熱量 600 ㎉ たんぱく質 21.2 g 脂質 20.5 g 炭水化物 87.2 g 食塩相当量 2.1 g	
4水	は <b>歯ツピー給食</b>	ごはん 牛乳 油あげのチゲ風 切り干し大根のナムル ヨーグルト	にくだんご ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	<b>こめ</b> はるさめ さとう	ごまあぶら	もやし にんじん <b>ねぎ</b> たまねぎ はくさいキムチ もやし <b>きゅうり</b> きりぼしだいこん	熱量 596 ㎉ たんぱく質 23.1 g 脂質 16 g 炭水化物 95.2 g 食塩相当量 2.3 g	
5木	5,6年生 修学旅行	ツナコートrost 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 デザート	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	しよくパン じゃがいも プリン	ノンエッグマヨネーズ	ごぼう コーン たまねぎ にんじん キャベツ しめじ さやいんげん ホールトマト	熱量 604 ㎉ たんぱく質 25.4 g 脂質 29.5 g 炭水化物 69.3 g 食塩相当量 2.6 g	
9月	アイアン給食	えんどうゆかりごはん 牛乳 大豆のいそに 豚汁	うすあげ ぶたにく とりにく こおりどうふ <b>だいぼ</b> みそ	ぎゅうにゅう ひじき	<b>こめ</b> さとう	なたねあぶら	えんどうまめ キャベツ たまねぎ ごぼう にんじん <b>ねぎ</b> こんにゃく さやいんげん	熱量 581 ㎉ たんぱく質 28.5 g 脂質 20.3 g 炭水化物 78.3 g 食塩相当量 2.1 g	
10火		ごはん 牛乳 味付けのり 豚肉と野菜の中華いため 玉ねぎのみそ汁	<b>とうふ</b> みそ ぶたにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう あじつけのり	<b>こめ</b> さとう でんぶん じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b> しょうが もやし キャベツ ピーマン	熱量 576 ㎉ たんぱく質 26.8 g 脂質 16.3 g 炭水化物 86.3 g 食塩相当量 1.7 g	
11水	石塚左玄 まるごと給食	ごはん 牛乳 きびなごのかりかりフライ 大豆のマヨネーズあえ 左玄の訓え汁	ちゅうあげ だいち みそ	ぎゅうにゅう きざみこんが きびなご	<b>こめ</b> さつまいも	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん かぶ かぶのは キャベツ えだまめ コーン	熱量 607 ㎉ たんぱく質 22.6 g 脂質 22.1 g 炭水化物 85.7 g 食塩相当量 2.5 g	
12木		ごはん 牛乳 ぶた肉とじゃが芋の金平 打ち豆汁	ぶたにく うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	<b>こめ</b> じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b> しょうが ごぼうこんにゃく えだまめ	熱量 613 ㎉ たんぱく質 24.4 g 脂質 21.6 g 炭水化物 87.2 g 食塩相当量 1.4 g	
13金		チキンライス 牛乳 肉だんごと野菜のポトフ マスカットゼリー	とりにく だいち にくだんご うずらのたまご	ぎゅうにゅう	<b>こめ</b> じゃがいも さとう ゼリー	なたねあぶら バター	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ トマトピューレ	熱量 631 ㎉ たんぱく質 26.2 g 脂質 20.2 g 炭水化物 94.5 g 食塩相当量 2.1 g	
16月		ごはん 牛乳 わかめスープ 肉だんごの甘酢あんからめ	にくだんご <b>とうふ</b>	ぎゅうにゅう わかめ	<b>こめ</b> じゃがいも さとう	なたねあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ピーマン もやし ほししいたけ しめじ <b>ねぎ</b>	熱量 607 ㎉ たんぱく質 20.2 g 脂質 18.4 g 炭水化物 95.7 g 食塩相当量 2.5 g	
17火	1食らつきよう タルタルソースが つきます。	ごはん 牛乳 県産チキンカツ ボイル野菜 打ち豆入り野菜スープ	ベーコン うちまめ <b>とりにく</b>	ぎゅうにゅう	<b>こめ</b> 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	もやし にんじん たまねぎ キャベツ <b>きゅうり</b>	熱量 638 ㎉ たんぱく質 25.3 g 脂質 22.3 g 炭水化物 88.7 g 食塩相当量 1.7 g	
18水	山海里 ふるさと給食	ごはん 牛乳 県産トビウオのいそべ天ぷら 切り干し大根の煮物 とうふのみそ汁	<b>とうふ</b> みそ <b>トビウオ</b> うすあげ うちまめ	ぎゅうにゅう あおのり	<b>こめ</b> こむぎこ さとう	なたねあぶら	たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b> ごまつな きりぼしだいこん	熱量 597 ㎉ たんぱく質 25.4 g 脂質 19.6 g 炭水化物 85.3 g 食塩相当量 1.7 g	
19木		ごはん 牛乳 ミニフィッシュ 江戸っこ煮 かぶのみそ汁	ちゅうあげ みそ ぶたにく <b>だいぼ</b> こおりどうふ	ぎゅうにゅう こんが にぼし	<b>こめ</b> じゃがいも さとう	なたねあぶら	にんじん かぶ かぶのは キャベツ たまねぎ こんにゃく さやいんげん	熱量 604 ㎉ たんぱく質 30 g 脂質 18.6 g 炭水化物 87.4 g 食塩相当量 2.2 g	
20金		油揚げのみそそばろ丼 牛乳 けんちん汁	あぶらあげ ぶたひきにく ちゅうあげ みそ とりにく <b>とうふ</b>	ぎゅうにゅう	<b>こめ</b> 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 えだまめ だいこん ごぼう こんにゃく <b>ねぎ</b>	熱量 618 ㎉ たんぱく質 28.6 g 脂質 22.2 g 炭水化物 81.8 g 食塩相当量 2 g	
23月	沖縄慰霊の日	沖縄風たきこみごはん 牛乳 春雨の甘酢あえ さつまいも シークワーサーゼリー	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう きざみこんが	<b>こめ</b> さとう さつまいも はるさめ さとう ゼリー	ごまあぶら	ほししいたけ えだまめ にんじん ごぼう もやし コーン <b>きゅうり</b> <b>ねぎ</b>	熱量 615 ㎉ たんぱく質 23 g 脂質 15.2 g 炭水化物 104.5 g 食塩相当量 2.3 g	
24火		ごはん 牛乳 マーボー春雨 ワンタンスープ	ベーコン とうふ ぶたひきにく みそ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	<b>こめ</b> でんぶん ワンタンのかわ はるさめ さとう	ごまあぶら オリーブオイル	はくさい もやし にんじん ごまつな しょうが にんにく たまねぎ なす <b>ねぎ</b> トマトピューレ	熱量 642 ㎉ たんぱく質 22.7 g 脂質 21.4 g 炭水化物 94.3 g 食塩相当量 2 g	
25水	ふくいの子 いっぱい給食	ごはん 牛乳 県産サバの梅みそ焼き わかめときゅうりの酢のもの のっぺい汁	<b>サバ</b>	ぎゅうにゅう わかめ	<b>こめ</b> さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	だいこん ごぼう <b>うめぼし</b> にんじん <b>ねぎ</b> キャベツ <b>きゅうり</b>	熱量 608 ㎉ たんぱく質 26.3 g 脂質 21.2 g 炭水化物 83.8 g 食塩相当量 2.5 g	
26木		コッペパン 牛乳 野菜コロッケ 切り干し大根のサラダ 豆乳みそスープ	うすあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	コッペパン コロッケ	ノンエッグマヨネーズ なたねあぶら ごま	もやし かぶ かぶのは にんじん たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ さやいんげん	熱量 647 ㎉ たんぱく質 21.8 g 脂質 32.5 g 炭水化物 70.2 g 食塩相当量 2.8 g	
27金		ごはん 牛乳 カレーうどん ごぼうのサラダ	うすあげ とりにく	ぎゅうにゅう	<b>こめ</b> うどん	なたねあぶら ごまドレッシング	たまねぎ にんじん グリーンピース ごぼう えだまめ キャベツ しょうが にんにく	熱量 654 ㎉ たんぱく質 21.9 g 脂質 24.8 g 炭水化物 92.8 g 食塩相当量 2.5 g	
30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	<b>とうふ</b> 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 わかめ	<b>こめ</b> じゃがいも さとう でんぶん ゼリー		たまねぎ にんじん もやし えのき しめじ しょうがこんにゃく えだまめ	熱量 621 ㎉ たんぱく質 26.6 g 脂質 18 g 炭水化物 95 g 食塩相当量 2 g	