

4月★予定こんだてだより

河野小学校・給食センター

今月の給食目標



給食の準備・後しまつをしっかりしよう！



アイアン給食

鉄の多い食品を多めに取り入れた給食の日



歯ッピー給食

カミカミ食材やカルシウムの多い食品を多めに取り入れた給食の日



山海里ふるさと給食

福井県の郷土料理や地場産物を取り入れた給食の日

日付	予定献立	赤(血・肉・骨になる)		黄(熱や力のもとになる)		みどり(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			
9火	2～6年生給食開始 親子どんぶり 牛乳 キャベツのみそ汁	とりにく たまご こおりどうふ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも		ほしいたけ だいこん こんにゃく にんじん たまねぎ こまつな グリーンピース キャベツ	熱量 620キカロリ- たんぱく質 26.3g 脂質 16.4g 炭水化物 89g 食塩相当量 1.9g		
10水	1年生給食開始 メキシカンライス 牛乳 お祝い豆乳みそ汁 プリン	ぶたひきにく とうにゅう だいず なると ちゅうあげ みそ	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 644キカロリ- たんぱく質 23.8g 脂質 21.8g 炭水化物 85.1g 食塩相当量 2.1g		
11木	アイアン給食 ごはん 牛乳 パリッシュ 豚肉とじゃがいもの金平 打ち豆汁	うちまめ ちゅうあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう にぼし	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	だいこん にんじん はくさい ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく えだまめ	熱量 646キカロリ- たんぱく質 26.3g 脂質 20.7g 炭水化物 85.8g 食塩相当量 1.6g		
12金	ごはん 牛乳 夏みかんゼリー サバの塩こうじ焼き ひじきの五色煮 そぼろみそ汁	とりにく サバ ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう ゼリー		しょうが たまねぎ にんじん えのき だいこん ねぎ れんこん コーン さやいんげん	熱量 695キカロリ- たんぱく質 28.7g 脂質 19.5g 炭水化物 97.5g 食塩相当量 1.9g		
15月	入学・進級お祝い給食 古代米ごはん 牛乳 春の小にしめ 五目豚汁 ミニさくらゼリー	こおりどうふ ぶたにく みそ だいず さつまあげ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう	こめ くろまい じゃがいも さとう ゼリー		キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ きりぼしだいこん たけのこ	熱量 613キカロリ- たんぱく質 24.1g 脂質 14.9g 炭水化物 92.5g 食塩相当量 2g		
16火	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 657キカロリ- たんぱく質 22.5g 脂質 21.9g 炭水化物 90.2g 食塩相当量 1.7g		
17水	ごはん 牛乳 カレイの天ぷら 切り干し大根の炒め煮 むらくも汁	カレイ とうふ たまご うちまめ うすあげ	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 こまつな しめじ さやいんげん きりぼしだいこん	熱量 655キカロリ- たんぱく質 26g 脂質 21.2g 炭水化物 87.6g 食塩相当量 1.6g		
18木	クリームスープスパゲティ 牛乳 ごぼうのサラダ デザート	とりにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	スパゲティ デザート	なたねあぶら	たまねぎ にんじん しめじ こまつな ホールコーン クリームコーン ごぼう キャベツ	熱量 644キカロリ- たんぱく質 31g 脂質 22g 炭水化物 80.5g 食塩相当量 2g		
19金	山海里ふるさと給食 たけのこごはん 牛乳 もやしのすのもの 肉だんごのみそ汁 はぶたえもち	とりにく にくだんご みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ はぶたえもち さつまいも	なたねあぶら ごまあぶら	にんじん たけのこ えだまめ ごぼう キャベツ ほうれんそう もやし きゅうり ホールコーン	熱量 654キカロリ- たんぱく質 27.2g 脂質 21.5g 炭水化物 85.3g 食塩相当量 2.8g		
23火	歯ッピー給食 ごはん 牛乳 ヨーグルト 油揚げの焼き肉風炒めもの 春雨スープ	ベーコン とうふ 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 さとう はるさめ	ごまあぶら ごま 	はくさい だいこん にんじん しょうが にんにく たまねぎ だいずもやし キャベツ こまつな	熱量 683キカロリ- たんぱく質 27.6g 脂質 22.8g 炭水化物 88.8g 食塩相当量 2g		
24水	ごはん 牛乳 サワラの磯辺フライ キャベツの菜の花風和え 大根のみそ汁	うすあげ とうふ みそ サワラ	ぎゅうにゅう あおのり	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 にんじん ねぎ だいこん キャベツ こまつな ホールコーン	熱量 649キカロリ- たんぱく質 22.7g 脂質 24g 炭水化物 82.7g 食塩相当量 1.8g		
25木	味付けパン 牛乳 パリッシュ 大豆のミートソース煮 マカロニ入り野菜ソテー	だいず ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう にぼし	パン じゃがいも 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 キャベツ もやし ブロッコリー	熱量 658キカロリ- たんぱく質 29.2g 脂質 22.5g 炭水化物 82.7g 食塩相当量 3.2g		
26金	奈良県ふるさと給食 ごはん 牛乳 いちごゼリー とりすき焼き煮 ふしめんのみそ汁	ちゅうあげ みそ とりにく こおりどうふ うずらのたまご	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ふしめん さとう 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 650キカロリ- たんぱく質 24.6g 脂質 18.7g 炭水化物 92.4g 食塩相当量 2.2g		
30火	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ しそドレッシングあえ なめこのみそ汁	とりにく ツナ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう かんてん	こめ でんぶん さといも	なたねあぶら ごまあぶら	だいこん たまねぎ なめこ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	熱量 682キカロリ- たんぱく質 24.7g 脂質 25.4g 炭水化物 83.3g 食塩相当量 1.9g		

献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。