

# 1 よていこんだてだより

今月の給食目標 感謝して食べよう!

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。

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			
8 木	3学期始業式 給食開始	ごはん 牛乳 油揚げと野菜のみそ炒め かき玉年明けうどん 炒り黒豆	かまぼこ ぶたにく ちゅうあげ みそ たまご くろめ	ぎゅうにゅう	こめ うどん さとう でんぱん		だいこん かぶ かぶのは にんじん キャベツ もやし さやいんげん	熱量 600 キロカロリー 蛋白質 27.3 g 脂質 19.1 g 炭水化物 84.5 g 食塩相当量 1.7 g		
9 金	11日:鏡開き	ごはん 牛乳 ブリキャベツミンチカツ もやしのごま酢あえ 白玉ぞうに 	ぶり うすあげ とりにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ もち	なたねあぶら ごま ごまあぶら	もやし きゅうり にんじん かぶ かぶのは はくさい なましいたけ	熱量 611 キロカロリー 蛋白質 21.8 g 脂質 17.8 g 炭水化物 94.9 g 食塩相当量 2.0 g		
13 火	長崎県 ふるさと給食	ひじきごはん 牛乳 ちゃんぽん風ラーメン みかんゼリー 	とりにく うすあげ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ ちゅうかめん さとう ゼリー	なたねあぶら	にんじん ねぎ きりぼしだいこん グリーンピース しょうが たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ	熱量 585 キロカロリー 蛋白質 22.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物 95.6 g 食塩相当量 2.0 g		
14 水	山海里 ふるさと給食	ごはん 牛乳 しょうゆミンチカツ 野菜のさっぱりあえ 打ち豆汁 	ミンチカツ ちゅうあげ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ	なたねあぶら	だいこん にんじん はくさい ねぎ キャベツ こまつな きりぼしだいこん	熱量 604 キロカロリー 蛋白質 20.6 g 脂質 19.0 g 炭水化物 92.9 g 食塩相当量 2.1 g		
15 木	17日 おむすびの日 防災とボランティアの日	セルフおむすび(ごはん 焼きのり) 牛乳 大豆の五目煮 豚汁	ぶたにく みそ だいず とりにく こおりどうふ うずらのたまご	ぎゅうにゅう のり	こめ さとう		しょうが たまねぎ にんじん だいこん キャベツ ごぼう こんにゃく れんこん さやいんげん	熱量 605 キロカロリー 蛋白質 28.0 g 脂質 19.3 g 炭水化物 86.5 g 食塩相当量 1.9 g		
16 金	15日 小正月	金平ごはん 牛乳 水ようかん 野菜のごまネーズあえ みそけんちん汁	ぶたにく どうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さといも みずようかん	ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん ほししいたけ グリーンピース さやいんげん だいこん こまつな こんにゃく キャベツ	熱量 610 キロカロリー 蛋白質 20.7 g 脂質 18.9 g 炭水化物 94.3 g 食塩相当量 1.7 g		
19 月	プラスワン給食 (県産梨のゼリー)	ごはん 牛乳 県産鶏の天ぷら こざい 五目野菜のみそ汁 県産梨のゼリー	とりにく ちゅうあげ どうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さといも さとう さつまいも ゼリー	なたねあぶら	だいこん にんじん こまつな たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ	熱量 650 キロカロリー 蛋白質 29.2 g 脂質 18.0 g 炭水化物 98.6 g 食塩相当量 1.7 g		
20 火		ごはん 牛乳 ビーフンの五目炒め 中華コーンスープ 袋入りにぼし	とりひきにく どうふ うちまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう にぼし	こめ ビーフン でんぱん	ごまあぶら なたねあぶら	はくさい ねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン しょうが にんにく もやし キャベツ れんこん こまつな	熱量 605 キロカロリー 蛋白質 26.9 g 脂質 16.4 g 炭水化物 91.1 g 食塩相当量 1.7 g		
21 水	アイアン給食	高野豆腐の卵とじ丼(麦ごはん) 牛乳 もやしのみそ汁 	たまご こうやどうふ ちくわ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぱん		たまねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース もやし だいこん ねぎ	熱量 593 キロカロリー 蛋白質 27.7 g 脂質 18.3 g 炭水化物 85.4 g 食塩相当量 2.5 g		
22 木		うずらの卵と青菜のカレーライス(麦ごはん) ジョア(マスカット) 春雨と海藻のサラダ 	にくだんご うずらのたまご ツナ	ジョア わかめ	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ	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 ほうれんそう キャベツ	熱量 615 キロカロリー 蛋白質 20.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 94.3 g 食塩相当量 2.8 g		
23 金	25日:天神講	ごはん 牛乳 カレイの天ぷら 打ち豆煮なます とうふのみそ汁 	どうふ みそ カレイ うすあげ うちまめ	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも こめこ さとう	なたねあぶら ごま	もやし にんじん はくさい ねぎ だいこん しらたき さやいんげん	熱量 620 キロカロリー 蛋白質 27.5 g 脂質 20.2 g 炭水化物 88.3 g 食塩相当量 1.8 g		
26 月	24日(土)の振替で休みです。 天神講とは…	「天神講」と「カレイ」は福井県嶺北地方の伝統行事で、1月25日に学問の神様・菅原道真公の掛け軸に尾頭つきの焼きカレイをお供えし、子どもの学業成就と健やかな成長を願う風習です。								
27 火		コッパパン 牛乳 ミルメーク(コーヒー) ツナとトマトのスパゲティ 野菜のスープ煮	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ	コッパパン スパゲティ じゃがいも ミルメーク	オリーブオイル	にんじん キャベツ だいこん ブロccoli まいたけ ほうれんそう	熱量 593 キロカロリー 蛋白質 23.9 g 脂質 19.2 g 炭水化物 87.7 g 食塩相当量 2.5 g		
28 水	歯ッピー給食	ごはん 牛乳 ヨーグルト トック入りキムチ鍋 切り干し大根のナムル 	ぶたひきにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ トック さとう	ごまあぶら	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ まいたけ はくさいキムチ きりぼしだいこん もやし きゅうり	熱量 642 キロカロリー 蛋白質 25.2 g 脂質 18.3 g 炭水化物 99.0 g 食塩相当量 2.1 g		
29 木	教科書に出てくる料理を 味わってみよう!(家庭科)	ごはん 牛乳 コンビーフハッシュポテト 野菜ののりごまサラダ 野菜スープ	コンビーフ ツナ ウインナー だいず おから	ぎゅうにゅう のり	こめ じゃがいも	なたねあぶら	きりぼしだいこん キャベツ にんじん しめじ かぼちゃ もやし	熱量 611 キロカロリー 蛋白質 21.4 g 脂質 18.1 g 炭水化物 95.5 g 食塩相当量 1.8 g		
30 金	学校行事のため給食なしです。 トックとは…	「トック」とは、主にうるち米を原料とした韓国のおもちで、煮崩れにくく、スープ(トックツ)や鍋料理、炒め物など様々な料理に使われます。日本の雑煮のようにお正月の行事にも欠かせない食材です。								

## いただきますの前の手洗いしっかりしよう!



必ずせっけんを使って洗う

ゆびの間やつめの先、手首もよく洗う

せいかつなハンカチでよくふきとる

## 食事のあいさつをきちんとしよう!



いただきます

いのちをいただく

ごちそうさま