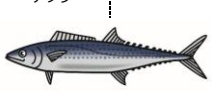
2月よていこんだてだより

今月の給食目標：残さず食べよう！

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。

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) たんぱく質	赤(血・肉・骨になる) 無機質	黄(熱や力のもとになる) 炭水化物	黄(熱や力のもとになる) 脂質	緑(体の調子を整える) ビタミン	栄養価
2	月	高知県 ふるさと給食	ごはん　牛乳　かつおふりかけ ぐる煮　にらたまみそ汁	とうふ みそ　たまご とりにく さつまあげ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ さとう じゃがいも		たまねぎ　にんじん　にら だいこん　こんにゃく さやいんげん	熱量 573 キロカロリー たんぱく質 26.2 g 脂質 19.4 g 炭水化物 78.6 g 食塩相当量 2.4 g
3	火	節分給食	ごはん　牛乳　イワシのカリカリフライ 切り干し大根の煮物　雷汁　福豆	とうふ みそ ぶたひきにく だいず	ぎゅうにゅう イワシ	こめ さとう	なたねあぶら	かぶ　かぶのは にんじん　ごぼう えのき　はくさい きりぼしだいこん さやいんげん	熱量 637 キロカロリー たんぱく質 25.1 g 脂質 24.7 g 炭水化物 83.6 g 食塩相当量 1.5 g
4	水	ふるさとの日 （2月7日）	油あげごはん　牛乳 はるさめともやしの甘酢あえ 肉だんごのみそ汁　きなこクリーム大福	ちゅうあげ いりだいず にくだんご みそ　とうふ ささみフレーク	ぎゅうにゅう	こめ きなこクリーム だいふく さとう はるさめ		にんじん　だいこん はくさい　ねぎ もやし　コーン きゅうり	熱量 605 キロカロリー たんぱく質 23.8 g 脂質 18.7 g 炭水化物 88.4 g 食塩相当量 2.5 g
5	木	アイアン 給食	とうふの肉みそ丼　牛乳 大根のすまし汁　ミニフィッシュ	ぶたひきにく とうふ だいず みそ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう にぼし	こめ さとう でんぷん	ごま 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 597 キロカロリー たんぱく質 26.8 g 脂質 20.1 g 炭水化物 83.7 g 食塩相当量 1.9 g
6	金		ごはん　牛乳　コロッケ 野菜のゆかりあえ　もやしのスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ コロッケ	なたねあぶら	たまねぎ　にんじん もやし　ほうれんそう キャベツ　きゅうり	熱量 533 キロカロリー たんぱく質 16.8 g 脂質 16.8 g 炭水化物 82.2 g 食塩相当量 1.9 g
9	月	省塩給食	ごはん　牛乳　ビーフンのスープ 油揚げのカレー中華煮	とりにく とうふ ぶたひきにく ちゅうあげ うずらのたまご	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん ビーフン さとう	ごまあぶら	きりぼしだいこん たまねぎ　にんじん ねぎ　しょうが キャベツ　もやし こまつな	熱量 596 キロカロリー たんぱく質 26.5 g 脂質 21.1 g 炭水化物 80.6 g 食塩相当量 1.4 g
10	火		ごはん　牛乳　サーモンチーズフライ 野菜のひじきあえ　豆乳みそ汁	うすあげ みそ とうにゅう にじます	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	なたねあぶら	たまねぎ　にんじん かぶ　かぶのは キャベツ　きりぼしだいこん	熱量 624 キロカロリー たんぱく質 25.7 g 脂質 20.7 g 炭水化物 90.1 g 食塩相当量 1.5 g
11	水	建国記念の日							
12	木		ごはん　牛乳 ハート型のハンバーグ（おろしソース） しそドレッシングサラダ　玉ねぎのみそ汁	ハンバーグ とうふ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう	ごまあぶら	たまねぎ　だいこんおろし キャベツ　きゅうり	熱量 593 キロカロリー たんぱく質 23.8 g 脂質 21.1 g 炭水化物 83 g 食塩相当量 2 g
13	金	山海里 ふるさとランチ	ツナと大豆のケチャップライス 牛乳　野菜のスープ煮 チョコチップ入り苺マフィン →	ツナ だいず いりたまご とりにく	ぎゅうにゅう	こめ マカロニ	バター	たまねぎ　にんじん グリンピース　だいこん キャベツ　ブロッコリー	熱量 645 キロカロリー たんぱく質 24.5 g 脂質 22.4 g 炭水化物 90.2 g 食塩相当量 2.1 g
				こめこ　こむぎこ　ベーキングパウダー　さとう　なたねあぶら　とうにゅう　いちごジャム　チョコレート					
16	月		ごはん　牛乳　豚肉と油揚げの中華いため ワンタンみそスープ	とりひきにく ぶたにく ちゅうあげ うずらのたまご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ ワンタンのかわ	ごまあぶら	だいこん　にんじん キャベツ　しょうが にんにく　もやし はくさい　ほうれんそう	熱量 587 キロカロリー たんぱく質 27.2 g 脂質 19.5 g 炭水化物 80.2 g 食塩相当量 2.2 g
17	火	ごぼう講	ごはん　牛乳　豚肉のみそ味金平 はるさめのすまし汁　甘夏ゼリー	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ じゃがいも さとう ゼリー	なたねあぶら ごま	だいこん　にんじん こまつな　たまねぎ しょうが　ごぼう れんこん　こんにゃく さやいんげん	熱量 611 キロカロリー たんぱく質 20.5 g 脂質 16.8 g 炭水化物 103.4 g 食塩相当量 1.5 g
18	水	歯ッピー 給食	ごはん　牛乳　肉だんごのみそ鍋 切り干し大根ののり酢あえ　ヨーグルト	ちゅうあげ にくだんご みそ ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト のり	こめ はるさめ	ごまあぶら	しょうが　たまねぎ にんじん　はくさい ねぎ　しめじ きりぼしだいこん もやし　こまつな	熱量 604 キロカロリー たんぱく質 24.2 g 脂質 17.5 g 炭水化物 91.9 g 食塩相当量 1.8 g
19	木		ごはん　牛乳　県産サバのごま照り焼き もやしナムル　白菜のみそスープ	うすあげ サバ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	ごまあぶら ごま	だいこん　はくさい にんじん　ねぎ もやし　ほうれんそう	熱量 605 キロカロリー たんぱく質 28.1 g 脂質 25.3 g 炭水化物 73.2 g 食塩相当量 2.1 g
20	金	山海里 ふるさと給食	ごはん　牛乳　県産チキンソースミンチカツ 野菜のルビードレッシングあえ　大根のみそ汁	うすあげ とうふ みそ ミンチカツ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら	だいこん　にんじん たまねぎ　ほうれんそう キャベツ　きりぼしだいこん	熱量 628 キロカロリー たんぱく質 22.4 g 脂質 21.1 g 炭水化物 92 g 食塩相当量 2.1 g
23	月	天皇誕生日							
24	火		ごはん　牛乳　ツナじゃが もやしとうすあげのみそ汁	うすあげ みそ ツナ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう でんぷん		もやし　にんじん キャベツ　こまつな しょうが　こんにゃく たまねぎ　えだまめ	熱量 604 キロカロリー たんぱく質 28.1 g 脂質 22 g 炭水化物 83.1 g 食塩相当量 1.9 g
25	水		肉だんごのカレーライス　牛乳 大豆とツナのサラダ	にくだんご ツナ だいず	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	たまねぎ　にんにく にんじん　ほうれんそう キャベツ　きゅうり	熱量 709 キロカロリー たんぱく質 25.3 g 脂質 28 g 炭水化物 95.7 g 食塩相当量 2.2 g
26	木	パンにサワラフライとボイルキャベツを挟んでたべよう！	コッペパン　牛乳　ミルメーク（ココア） 県産サワラフライ　梅ジャムソース ボイルキャベツ　冬野菜のポタージュ	ベーコン サワラ 	ぎゅうにゅう	パン　じゃがいも こむぎこ パンこ うめジャム さとう　でんぷん	なたねあぶら	にんじん　かぶ かぶのは　はくさい ブロッコリー　コーン コーンペースト　キャベツ	熱量 652 キロカロリー たんぱく質 25.3 g 脂質 25.3 g 炭水化物 86.7 g 食塩相当量 2.5 g
27	金	リクエスト 給食	キムタクごはん　牛乳 中華風コーンスープ	ぶたにく うすあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん はるさめ	なたねあぶら	しょうが　はくさいキムチ つぼづけ　コーン コーンペースト　たまねぎ ほうれんそう	熱量 611 キロカロリー たんぱく質 26.1 g 脂質 20.6 g 炭水化物 86.6 g 食塩相当量 2 g