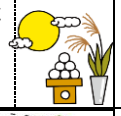
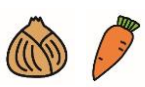
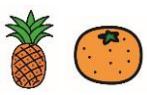
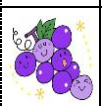
よていこんだてだより

今月の目標
食事のマナーを
しっかり身につけよう

献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

河野小学校・給食センター

日付	行事食等	予定献立	赤（血・肉・骨になる） たんぱく質	赤 無機質	黄（熱や力のもとになる） 炭水化物	黄 脂質	緑（体の調子を整える） ビタミン	栄養価
8月30日 金	2学期スタート 防災の日	ナン　牛乳　夏野菜のカレー マカロニサラダ　ミニパイン	とりひきにく だいず	ぎゅうにゅう	ナン マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　かぼちゃ　なす ピーマン　コーン　きゅうり キャベツ　パイナップル	エネルギー 681 キロカロリー たんぱく質 24.9 g 脂質 27.7 g 炭水化物 83.2 g 食塩相当量 2.5 g
2 月		★防災の日を意識した献立 ツナと野菜のカラフル丼　牛乳 ストック食材のみそ汁 →	ツナ みそ	ぎゅうにゅう	こめ　ふ さとう　でんぷん ビーフン		しょうが　キャベツ　にんじん こまつな　きりぼしだいこん かぶ　たまねぎ　ほししいたけ	エネルギー 612 キロカロリー たんぱく質 23.7 g 脂質 18.4 g 炭水化物 86.7 g 食塩相当量 2.1 g
		ビーフン、麩、切り干し大根など保存のきく食材を使ったみそ汁です。						
3 火		牛レタスチャーハン　牛乳 野菜みそラーメン　ブルーベリーゼリー	ぎゅうひきにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ ちゅうかめん ゼリー	ごまあぶら	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　たまねぎ　レタス えだまめ　はくさい　ねぎ もやし　ほうれんそう	エネルギー 689 キロカロリー たんぱく質 26.1 g 脂質 21.1 g 炭水化物 94 g 食塩相当量 2.3 g
4 水	ふくいの お魚給食	ごはん　牛乳　ブリのカレーフライ 大豆のさっぱり和え　五目みそ汁	ブリ だいず ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ	なたねあぶら	もやし　だいこん にんじん　はくさい ねぎ　キャベツ　きゅうり	エネルギー 676 キロカロリー たんぱく質 29.5 g 脂質 24 g 炭水化物 81.8 g 食塩相当量 1.8 g
5 木	9月6日 黒豆の日に ちなんだ献立	ごはん　牛乳　マーボーはるさめ ワンタンスープ　煎り黒豆	ぶたひきにく とうふ くろまめ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ さとう でんぷん	ごまあぶら オリーブオイル	はくさい　もやし にんじん　ほうれんそう にんにく　しょうが たまねぎ　なす　ねぎ	エネルギー 654 キロカロリー たんぱく質 25 g 脂質 19.5 g 炭水化物 91.5 g 食塩相当量 1.9 g
6 金		きんぴらごはん　牛乳 鶏にらなべ　冷凍みかん	ぶたにく とりにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら	キャベツ　にんじん ほししいたけ　グリンピース にんにく　キャベツ もやし　にら　みかん	エネルギー 600 キロカロリー たんぱく質 25.1 g 脂質 19.3 g 炭水化物 79.4 g 食塩相当量 2.1 g
9 月		ごはん　牛乳　とり肉のからあげ きゅうりの磯辺あえ　野菜のみそ汁	とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	こめ でんぷん	なたねあぶら	キャベツ　だいこん ごぼう　にんじん　きゅうり ねぎ　しょうが　にんにく きりぼしだいこん	エネルギー 633 キロカロリー たんぱく質 23 g 脂質 21.6 g 炭水化物 84 g 食塩相当量 1.9 g
10 火	アイアン給食	大豆わかめごはん　牛乳 ぶた肉とじゃが芋の煮物　青菜のみそ汁	だいず　みそ ちゅうあげ うずらのたまご ぶたにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	もやし　キャベツ にんじん　こまつな しょうが　たまねぎ しらたき　えだまめ	エネルギー 629 キロカロリー たんぱく質 29.5 g 脂質 21.5 g 炭水化物 76.8 g 食塩相当量 2.1 g
11 水	ふくいの お魚給食	ごはん　牛乳　サワラの塩こうじ焼き はるさめの酢のもの　キャベツのみそ汁	うすあげ サワラ みそ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも はるさめ さとう	ごま	だいこん　にんじん キャベツ　こまつな もやし　きゅうり　コーン	エネルギー 619 キロカロリー たんぱく質 26.6 g 脂質 18.6 g 炭水化物 82.8 g 食塩相当量 2 g
12 木		味付けパン　牛乳　うさぎ型ハンバーグ スパゲティナポリタン　野菜のみそスープ	ハンバーグ うすあげ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	パン スパゲティ さとう	オリーブオイル バター	たまねぎ　だいこん にんじん　ごぼう　かぼちゃ にんにく　キャベツ なす　ピーマン	エネルギー 690 キロカロリー たんぱく質 29.1 g 脂質 26.5 g 炭水化物 80.2 g 食塩相当量 2.8 g
13 金	17日（火） お月見給食 十五夜にちなんだ献立 （体育大会がんばれ！）	里芋とチーズの中華ごはん　牛乳 きゅうりの香りづけ　中華コーンスープ お月見ゼリー	ベーコン とりひきにく だいず	ぎゅうにゅう 	こめ さといも はるさめ でんぷん ゼリー	ごま ごまあぶら	グリンピース　たまねぎ にんじん　にら ホールコーン　クリームコーン きゅうり　だいこん	エネルギー 694 キロカロリー たんぱく質 22.6 g 脂質 21.8 g 炭水化物 98.6 g 食塩相当量 2.6 g
16 月 17 火	敬老の日 振替休業日	「まごわやさしい」の日本の伝統食材を積極的に食事に取り入れることで、栄養のバランスが整いやすくなります。					９月１５日に体育大会が予定されています。練習で屋外での活動が増えます。朝ごはんをしっかり食べ熱中症予防をしましょう。	
18 水	15日　ひじきの日 歯ッピー給食	ごはん　牛乳　ぶた肉とひじきの炒め煮 豆乳みそ汁　ヨーグルト	うすあげ みそ ぶたにく うずらのたまご とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	こめ さとう	なたねあぶら	にんじん　キャベツ　なす たまねぎ　ねぎ　ごぼう こんにゃく　さやいんげん	エネルギー 651 キロカロリー たんぱく質 28.8 g 脂質 20.4 g 炭水化物 85.8 g 食塩相当量 2 g
19 木	山海里 ふるさと給食	ごはん　牛乳　アジの磯辺フライ 野菜のごま和え　打ち豆汁　まごわやさしい	とうふ うちまめ みそ アジ	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 ごまあぶら ごま	たまねぎ　にんじん　えのき ねぎ　きゅうり きりぼしだいこん　キャベツ	エネルギー 610 キロカロリー たんぱく質 24.8 g 脂質 18 g 炭水化物 85.5 g 食塩相当量 1.9 g
		ま（まめ）ご（ごま）わ（わかめ）や（やさい）さ（さかな）し（しいたけ）い（いも）						
20 金	お彼岸を 意識した給食	萩ごはん（さつまいも入り古代米ごはん） 牛乳　切り干し大根の煮物 肉だんごのみそ汁　黒糖ビーンズ	にくだんご みそ ちゅうあげ だいず	ぎゅうにゅう	こめ くろまい くろざとう さつまいも	ごま ごまあぶら	えだまめ　しょうが たまねぎ　にんじん　キャベツ ねぎ　きりぼしだいこん こんにゃく　さやいんげん	エネルギー 654 キロカロリー たんぱく質 25 g 脂質 21.9 g 炭水化物 88.2 g 食塩相当量 2.1 g
23 月	秋分の日							
24 火		ごはん　牛乳　かぼちゃのコロッケ こんぶ入り五目煮豆　なめこのみそ汁	ちゅうあげ みそ だいず こおりどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	かぼちゃ　たまねぎ にんじん　なめこ　ねぎ こんにゃく　さやいんげん	エネルギー 652 キロカロリー たんぱく質 21 g 脂質 20.2 g 炭水化物 94.6 g 食塩相当量 1.9 g
25 水	ふくいの お魚給食	ごはん　牛乳　シイラの甘酢あんからめ わかめスープ　ふりかけ	シイラ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも さとう でんぷん	なたねあぶら	だいこん　にんじん こまつな　たまねぎ しょうが　キャベツ	エネルギー 640 キロカロリー たんぱく質 23.7 g 脂質 19.2 g 炭水化物 90.1 g 食塩相当量 2.1 g
26 木		ごはん　牛乳　野菜と油揚げのそぼろ炒め 五目みそうどん　日向夏ゼリー	とりにく ぶたひきにく みそ ちゅうあげ だいず	ぎゅうにゅう	こめ うどん さとう でんぷん ゼリー	なたねあぶら	たまねぎ　にんじん ほうれんそう ほししいたけ　しょうが きりぼしだいこん キャベツ　ピーマン	エネルギー 678 キロカロリー たんぱく質 28.6 g 脂質 18.5 g 炭水化物 97.7 g 食塩相当量 2 g
27 金		ハヤシライス　牛乳 フルーツドレッシングサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	オリーブオイル	たまねぎ　にんにく なす　グリンピース キャベツ　きゅうり みかん　パイナップル	エネルギー 641 キロカロリー たんぱく質 21.5 g 脂質 18.3 g 炭水化物 94.8 g 食塩相当量 2.5 g
30 月	山梨県 ふるさと給食	ごはん　牛乳　ほうとう風みそ汁 ぶた肉ときのこの炒めもの　ぶどうゼリー	うすあげ みそ うずらのたまご こおりどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ ふしめん でんぷん ゼリー		だいこん　にんじん かぼちゃ　はくさい ねぎ　にんにく しめじ　エリンギ もやし　ピーマン	エネルギー 665 キロカロリー たんぱく質 27.3 g 脂質 19.9 g 炭水化物 91.9 g 食塩相当量 2.2 g