

# 令和 6年 2月分 給食献立予定表

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

河南町立学校給食センター

日付	こん だ て め い	加コリ-(kcal)	加コリ-(kcal)	お も な ざ い り よ う								
		タンパク(g)	タンパク(g)	血やにくになる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		力や熱のもとになる(黄)				
		小学校	中学校									
1 (木)	ごはん かぶのみそしる いわしのたつたあげ なめし 牛乳 ふくまめ <b>節分献立</b>	675	814	とうふ	うすあげ	ほしわかめ	かぶ	だいこんのは	こめ	でんぷん		
2 (金)	コッペパン こまつなのクリームに ごぼうサラダ(ごまドレッシング) みかんゼリー(パイカン・みかんかん) 牛乳	608	815	とうふ	うすあげ	ほしわかめ	かぶ	だいこんのは	こめ	でんぷん		
5 (月)	ごはん とうふとわかめのみそしる ミンチカツ(たまご・にゅう・こむぎなし) ブロッコリーのごまあえ 牛乳	664	810	とうふ	うすあげ	ほしわかめ	かぶ	だいこんのは	こめ	でんぷん		
6 (火)	アップルパン ミネストローネ さけのキャベツやき(チーズ) さんしょくサラダ(わふうドレッシング) 牛乳	618	823	とうふ	うすあげ	ほしわかめ	かぶ	だいこんのは	こめ	でんぷん		
7 (水)	かやくごはん(ちりめんじゃこ) ごもくじる さばのさいきょうやき 牛乳 ミニゼリーピーチ(中のみ)	614	787	とうふ	うすあげ	ほしわかめ	かぶ	だいこんのは	こめ	でんぷん		
8 (木)	げんりょうごはん カレーうどん いかのこめこフライ きゅうりのすのもの 牛乳	601	792	とうふ	うすあげ	ほしわかめ	かぶ	だいこんのは	こめ	でんぷん		
9 (金)	コッペパン かなんやさいのポトフ ピリカラポーク(トウバンジャン) フルーツミックス(みかんかん・パイカン) 牛乳	602	808	とうふ	うすあげ	ほしわかめ	かぶ	だいこんのは	こめ	でんぷん		
13 (火)	チキンライス コロコロスープ ホキのこうそうやき 牛乳	659	807	とうふ	うすあげ	ほしわかめ	かぶ	だいこんのは	こめ	でんぷん		
14 (水)	ホイコーロどん ちゅうかあえ(ごま) アセロラゼリー 牛乳	648	806	とうふ	うすあげ	ほしわかめ	かぶ	だいこんのは	こめ	でんぷん		
15 (木)	ごはん とんじる さわらのてりやき こうはくのゆずあえ 牛乳	612	774	とうふ	うすあげ	ほしわかめ	かぶ	だいこんのは	こめ	でんぷん		
16 (金)	こくとうパン コーンポタージュ チキンジンジャー やさいのマリネ 牛乳	618	786	とうふ	うすあげ	ほしわかめ	かぶ	だいこんのは	こめ	でんぷん		
19 (月)	こめこカレーライス やきウインナー きゅうりのサラダ はっこうにゅう(いちご)	640	818	とうふ	うすあげ	ほしわかめ	かぶ	だいこんのは	こめ	でんぷん		
20 (火)	コッペパン はくさいのクリームシチュー はるさめサラダ(ノンエッグマヨネーズ) ナタデココフルーツミックス(みかんかん・パイカン) 牛乳	629	807	とうふ	うすあげ	ほしわかめ	かぶ	だいこんのは	こめ	でんぷん		
21 (水)	ぶたごぼうごはん さつまいものみそしる ししゃものこめこあげ 牛乳	631	779	とうふ	うすあげ	ほしわかめ	かぶ	だいこんのは	こめ	でんぷん		
22 (木)	ごはん つくねとはくさいのもの あげこうやとうふのあまずあん てづくりげんきふりかけ(ちりめんじゃこ・ごま) 牛乳	646	778	とうふ	うすあげ	ほしわかめ	かぶ	だいこんのは	こめ	でんぷん		
26 (月)	ごはん ちゃんこみそしる あかうおのこうみやき きりぼしだいこんのいために 牛乳 こくとうだいず(中のみ)	610	801	とうふ	うすあげ	ほしわかめ	かぶ	だいこんのは	こめ	でんぷん		
27 (火)	ごはん とりにくとやさいのしょうがに はるさめのあえもの てづくりのりつくだに 牛乳	662	806	とうふ	うすあげ	ほしわかめ	かぶ	だいこんのは	こめ	でんぷん		
28 (水)	チキンピラフ かきたまじる にんじんチップス(こむぎなし) 牛乳 スライスチーズ(中のみ)	646	851	とうふ	うすあげ	ほしわかめ	かぶ	だいこんのは	こめ	でんぷん		
29 (木)	ごはん かんこくふうすきやき(キムチ・トウバンジャン・ごま) あさりとチンゲンサイのあえもの しらたまいりフルーツ(みかんかん・パイカン) 牛乳	642	782	とうふ	うすあげ	ほしわかめ	かぶ	だいこんのは	こめ	でんぷん		

※献立や食材は都合により変更することがありますので、ご了承下さい。 ※魚介類等にあみえび等の混入のおそれがあります。

※中学校の栄養価が書かれていない日は、中学校給食がない日です。

緑: 主にからだの調子を整える食品。他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。

赤: 主にからだを作る食品。血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。たんぱく質・無機質(カルシウム)を多く含む。

黄: 主に熱や力のもとになる食品。からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な動きをする。

魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品・小魚・海そうがこれになります。

ビタミン・無機質を多く含む。野菜・果物がこれになります。

炭水化物・脂質を多く含む。米・パン・めん・いも・砂糖・油脂がこれになります。

今月使用の農産物・魚介類の産地(魚介類の加工地は原則国内)	だいこんのは	町内産	キャベツ	町内産	だいこん	町内産	はくさい	町内産	こまつな	町内産	さつまいも	宮崎県	じゃがいも	北海道
	かぶ	福岡県	きゅうり	宮崎県	ごぼう	茨城県	つちしょうが	高知県	セロリー	静岡県	たまねぎ	北海道	チンゲンサイ	静岡県
	にら	高知県	にんじん	愛知県	きんときにんじん	香川県	にんにく	青森県	しろねぎ	鳥取県	あおねぎ	徳島県	ピーマン	高知県
	ブロッコリー	徳島県	もやし	岐阜県	えのきたけ	長野県	ぶなしめじ	長野県	あかうお	カナダ	いわし	北海道	さけ	北海道
	さば	ノルウェー	さわら	東シナ海	ししゃも	ノルウェー	ちりめんじゃこ	広島県	ホキ	ニュージーランド	ぶたにく	宮崎県	とりにく	熊本県

今月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
文科省学校給食摂取基準(3・4年)	650kcal	13~20%	20~30%	<2.0g	350mg	3.0mg	200μgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	50mg	2.0mg
今月の小学校3・4年生平均	632kcal	※17%27g	※28%20g	2.4g	369mg	2.9mg	227μgRAE	0.48mg	0.55mg	26mg	4.5g	86mg	3.0mg
文科省学校給食摂取基準(中学校)	830kcal	13~20%	20~30%	<2.5g	450mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g	120mg	3.0mg
今月の中学校平均	805kcal	※17%34g	※28%25g	3.3g	425mg	4.3mg	271μgRAE	0.62mg	0.65mg	35mg	6.7g	110mg	3.8mg

※摂取エネルギー全体における割合