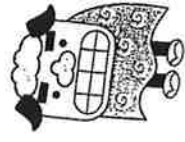


平成28年1月分

給食献立予定表

河南町立学校給食センター



Main table with columns for Date (日付), Food Item (献立), Energy/Fiber (加り-kcal), Protein (たんぱく質), and Nutrient Source (栄養素). Rows include items like くるまめパン, さつまいもごはん, ごはんみそしる, etc.



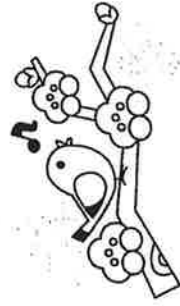
河南町の学校給食週間 1月25日(月)～1月29日(金) : 河南町の昔の給食献立を作ります。



献立や材料は都合により変更することがありますので、ご了承ください。 ※【①】1群の食品で、主にたんぱく質を多く含む食品群です。魚・肉・卵・豆・豆製品がこれになります。

Table showing agricultural products used in school lunches, including items like 小麦, 大豆, 鶏肉, and their origins (e.g., 高知県, 岡山県).

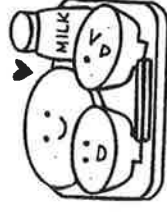
Table showing average nutrient intake for students, including Vitamin C, Vitamin B2, Vitamin B1, Iron, and Sodium intake.



平成28年2月分

給食献立予定表

河南町立学校給食センター



Main table with columns for Date (日付), Dish Name (メニュー), Energy (kcal), and Ingredient Origin (産地). Rows include items like 'ごはん ごもく' and 'カレーライス'.

●献立や材料は都合により変更することがありますので、ご了承ください。

※①① 1群の食品で、主にたんぱく質を多く含む食品群です。魚・肉・卵・豆・豆製品がこれになります。

※①② 2群の食品で、主に無機質(カルシウム)を多く含む食品群です。牛・乳・乳製品・小魚・海そうがこれになります。

※①③ 3群の食品で、主にビタミンA(カロテン)を多く含む食品群です。緑黄色野菜がこれになります。

※魚介類等にあみえび等の混入のおそれがあります。

※④④ 4群の食品で、主にビタミンCを多く含む食品群です。その他の野菜・果物がこれになります。

※⑤⑤ 5群の食品で、主に炭水化物を多く含む食品群です。米・パン・めん・いも・砂糖がこれになります。

※⑥⑥ 6群の食品で、主に脂質を多く含む食品群です。油脂がこれになります。

Table showing the origin of ingredients (産地) for various items like '白菜', 'きゅうり', 'キャベツ', etc.

Table showing the average nutrient intake (今月の平均栄養量) for the school, including energy, protein, and other nutrients.



河南町立学校給食センター

きゆう しゃく こん だて よ て い ひよう
給食献立予定表

イラストイタリ
平成28年3月分

日付	ごはん だて め い	加P-(kcal) 100gあたり	加P-(kcal) 100gあたり	血やにくになく ぶたにく	お も な ざ い り よ う	力の熱のもとになる⑤⑥
1 (火)	ごはん だて こんのみそしる トンカツ (とんかつソース) キャベツとにんじんのいためもの 牛乳 募集献立	713	27.3	あかみそ ぶたにく ぎゅうにゅう にほしそ	体の調子をととのえる③④ キャベツ にんじん だいきん ぶなしめじ たまねぎ ピーマン カレー マッシュルーム セロリー にんじん パセリ えだまめ なのはな にんじん チンゲンサイ つちしよらが ぶなしめじ	こむぎこ パンこ こめ とんかつソース こめ じゃがいも
2 (水)	チキンライス スープに こまつなとツナのサラダ 牛乳	668	27.1	とりにく とりがら スープ ミートボール ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん パセリ えだまめ にんじん チンゲンサイ つちしよらが ぶなしめじ	こめ ひなあられ
3 (木)	さげすし (きざみのり) なのはなのすましじる あざりとチンゲンサイのしぐれに ひなあられ 牛乳 ようちえん	681	31.9	さげ ぎざみのり あざり だしこんぶ けずりぶし ちらしかまぼこ ぶたにく とらふ ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん パセリ えだまめ にんじん チンゲンサイ つちしよらが ぶなしめじ	こめ ひなあられ
4 (金)	アツパルパン なすのグラタン やさいスープ アロエフルーツ (おうとうかん りんごかん) 牛乳 ひなあられ (中のみ) 牛乳 ようちえん	634	26.2	ぎゅうミンチ ぶたミンチ シヨルダグーベーク チーズ とりがら スープ ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん パセリ えだまめ にんじん チンゲンサイ つちしよらが ぶなしめじ	アツパルパン ひなあられ (中のみ) パーミゼリ
7 (月)	ごはん カレーライス ふくじんづけ こまつなとチンゲンサイのソテー 牛乳 牛乳 てんかぶつ (ココア) パイカン (中のみ) 牛乳 ようちえん	683	20.5	とりにく とりがら スープ シヨルダグーベーク チーズ とりがら スープ ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん パセリ えだまめ にんじん チンゲンサイ つちしよらが ぶなしめじ	こめ じゃがいも カレー ミルメーク (ココア)
8 (火)	コッペパン ミネストローネ しろみざかなフライ 牛乳 コールスローサラダ (フレンチドレッシング) 6年生は、 ていりつ給食	615	25.6	しろみざかなフライ ぎゅうにゅう とりがら スープ シヨルダグーベーク チーズ とりがら スープ ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん パセリ えだまめ にんじん チンゲンサイ つちしよらが ぶなしめじ	コッペパン マカロニ フレンチドレッシング
9 (水)	せきはん (くろごま) あかうおのねぎみそやき ちやんこじる そつぎよおいわいゼリー (中のみ) 牛乳 牛乳 ビーフステーキ (中3のみ) 牛乳 TSR	648	30.2	あかうお しろみそ ミートボール とらふ うすあげ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりがら スープ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん パセリ えだまめ にんじん チンゲンサイ つちしよらが ぶなしめじ	こめ あずき ゼリー (中のみ)
10 (木)	ごはん ぶたにくとやさいのしよらがに てづくりふりかけ (ちりめんじゃこ) はっこう乳 はるさめのあえもの そつえんおいわいゼリー (幼のみ) 牛乳 ようちえん	612	27.2	ぶたにく まるてん けずりぶし ハム ひじき こなかつお ちりめんじゃこ はっこうにゅう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん パセリ えだまめ にんじん チンゲンサイ つちしよらが ぶなしめじ	こめ じゃがいも はるさめ ゼリー (幼のみ)
11 (金)	うずまきパン はくさいのクリームシチュー さんしゃくサラダ (サウザンアイランドドレッシング) さといもコロッケ 牛乳 募集献立	697	26.7	とりにく チーズ なまクリームハム ぎゅうにゅう とりがら スープ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん パセリ えだまめ にんじん チンゲンサイ つちしよらが ぶなしめじ	うずまきパン さといもコロッケ サウザンアイランドドレッシング こむぎこ バター
14 (月)	ごはん にくだうふ (たけのこ) はるキャベツのあえもの わかさぎのからあげ 牛乳	671	30.2	わかさぎのからあげ とらふ ぎゅうにゅう けずりぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん パセリ えだまめ にんじん チンゲンサイ つちしよらが ぶなしめじ	こめ
15 (火)	ごはん とんじる さばのしおやき きりぼしだいきんのすのもの 牛乳	647	30.0	ぶたにく うすあげ あかみそ にほし さば ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん パセリ えだまめ にんじん チンゲンサイ つちしよらが ぶなしめじ	こめ
16 (水)	あざりごはん ちゅうかスープ とりにくのさつぱりに 牛乳 そつぎよおいわいゼリー (小のみ) かみかみめ (中のみ)	614	25.6	あざり やきぶた とらふ ぎゅうにゅう とりにく とりがら スープ だいた (中のみ)	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん パセリ えだまめ にんじん チンゲンサイ つちしよらが ぶなしめじ	こめ はるさめ じゃがいも でんぶん ゼリー (小のみ)
17 (木)	ごはん にくじゃが ごぼうのカレーいため ほっけのおろししよゆかけ 牛乳	635	39.2	ぎゅうにゅう けずりぶし ほっけ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん パセリ えだまめ にんじん チンゲンサイ つちしよらが ぶなしめじ	こめ じゃがいも

●献立や材料は都合により変更することがありますので、ご了承ください。

※栄養価が書かれていない日は、給食がない日です。

※①① 1群の食品で、主にたんぱく質を多く含む食品群です。魚・肉・卵・豆・豆製品がこれになります。

※①② 2群の食品で、主に無機質(カルシウム)を多く含む食品群です。牛乳・乳製品・小魚・海そうがこれになります。

※①③ 3群の食品で、主にビタミンA(カロテン)を多く含む食品群です。緑黄色野菜がこれになります。

※魚介類等にあみえび等の混入のおそれがあります。

※④④ 4群の食品で、主にビタミンCを多く含む食品群です。その他の野菜・果物がこれになります。

※⑤⑤ 5群の食品で、主に炭水化物を多く含む食品群です。米・パン・めん・いも・砂糖がこれになります。

※⑥⑥ 6群の食品で、主に脂質を多く含む食品群です。油脂がこれになります。

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	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
文科省学校給食基準(3・4年)	540kcal	18~32g	25~30%	<2.5g	350mg	3.0mg	140~420μgRE	0.40mg	0.40mg	5.0g	80mg	2.0mg
今月の小学校3・4年生平均	602kcal	25g	26%	2.5g	314mg	2.5mg	209μgRE	0.42mg	0.52mg	3.2g	77mg	2.7mg
文科省学校給食摂取基準(中学校)	820kcal	25~40g	25~30%	<3g	450mg	4.0mg	210~630μgRE	0.50mg	0.60mg	6.5g	140mg	3.0mg
今月の中学校平均	822kcal	34g	24%	3.5g	361mg	3.4mg	300μgRE	0.61mg	0.68mg	5.5g	107mg	3.6mg

今月使用の農産物・魚介類の予定産地 (魚介類の加工地は原則国内)	菜の花	町内産	キャベツ	町内産	青ねぎ	町内産	小松菜	町内産	大根	町内産	じゃがいも	北海道	春キャベツ	愛知県
きゅうり	宮城県	ごぼう	栃木県	徳島県	玉ねぎ	北海道	北海道	静岡県	大根	北海道	土しよが	高知県	マッシュルーム	岡山県
なす	福岡県	にら	高知県	鳥取県	白ねぎ	鳥取県	鳥取県	青森県	しいたけ	徳島県	にんにく	愛知県	チンゲン菜	静岡県
パセリ	香川県	ピーマン	宮城県	もやし	しいたけ	徳島県	徳島県	長野県	ぶなしめじ	徳島県	ちりめんじゃこ	広島県	ほっけ	ロシア
赤魚	アイランド	鯖	ノルウェー											

