

小学校		1月学校給食メニュー		中能登町学校給食センター			
日	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 小学校	日	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 小学校
9日 火			エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量 カルシウム	24日 水	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーとパンネのサラダ じゃがいもと大豆のトマトスープ	米 鶏肉 にんにく しょうが ヨーグルト カレー粉 パンネ(小麦) ブロッコリー キャベツ にんじん 乳・卵なしマヨネーズ 砂糖 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 大豆 トマト	エネルギー 676kcal たんぱく質 19.0% 脂肪 26% 食塩相当量 2.0g カルシウム 280mg
10日 水			エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量 カルシウム	25日 木	ごはん ぶりの塩こうじ焼き 五目きんぴら 厚揚げのみそ汁	米 ぶり 塩こうじ ごぼう にんじん こんにゃく ちくわ えだまめ サラダ油 砂糖 ごま 豚肉 厚揚げ 玉ねぎ にんじん ねぎ みそ	エネルギー 678kcal たんぱく質 17.6% 脂肪 29% 食塩相当量 2.4g カルシウム 313mg
11日 木			エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量 カルシウム	26日 金	古代米カレー 水菜とひじきのサラダ	米 古代米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが サラダ油 りんご カレールウ(乳・小麦・カカオ) チーズ 水菜 キャベツ もやし ブロッコリー コーン 鶏肉 ひじき 砂糖 ごま油	エネルギー 655kcal たんぱく質 13.1% 脂肪 27% 食塩相当量 3.0g カルシウム 314mg
12日 金			エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量 カルシウム	29日 月	ごはん 厚焼き玉子 青かぶとツナのサラダ 治部煮風	米 卵 でん粉(馬鈴薯) 砂糖 大豆油 かぶ キャベツ ツナ にんじん 乳・卵なしマヨネーズ 砂糖 ごま 鶏肉 ほうれん草 にんじん たけのこ 干しいたけ さといも 玉ねぎ 砂糖 片栗粉	エネルギー 660kcal たんぱく質 17.0% 脂肪 28% 食塩相当量 1.6g カルシウム 290mg
15日 月	ごはん 小籠包 野菜の中華和え 豚肉とワンタンのスープ ももタルト	米 キャベツ 玉ねぎ たけのこ 豚脂 豚肉 春雨 でん粉 しいたけ 砂糖 しょうが 植物油 小麦粉 もやし 小松菜 キャベツ コーン 砂糖 ごま油 ごま ワンタン(小麦) 乳・卵なしウィンナー にんじん チンゲン菜 えのきだけ たけのこ わかめ しょうが ももビュレ 水あめ 砂糖 豆乳 米粉 植物油 でん粉 ショートニング コーンフラワー	エネルギー 747kcal たんぱく質 10.3% 脂肪 30% 食塩相当量 2.0g カルシウム 292mg	30日 火	ごはん ふくらぎのケチャップからめ 切り干し大根の彩り和え 白菜のみそ汁	米 ふくらぎ 大豆油 砂糖 みそ 切り干し大根 砂糖 小松菜 にんじん 乳・卵なしハム ごま油 ごま 白菜 油揚げ えのきだけ ねぎ にんじん みそ	エネルギー 712kcal たんぱく質 15.6% 脂肪 32% 食塩相当量 2.3g カルシウム 356mg
16日 火	ごはん 和風ソースハンバーグ たけのこのおなかマヨ和え おつゆ麩のみそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 豚脂 豚肉 マッシュポテト 植物油 砂糖 片栗粉 たけのこ 砂糖 にんじん ブロッコリー 鶏肉 乳・卵なしマヨネーズ かつお節 おつゆ麩 わかめ 玉ねぎ にんじん 小松菜 みそ	エネルギー 639kcal たんぱく質 12.8% 脂肪 29% 食塩相当量 2.5g カルシウム 371mg	31日 水	ごはん メンチカツ れんこんとツナのサラダ 鶏肉と野菜のスープ	米 豚肉 たまねぎ 鶏肉 パン粉 でん粉 砂糖 大豆粉 植物油 大豆油 れんこん 砂糖 にんじん キャベツ ツナ 乳・卵なしマヨネーズ ごま 玉ねぎ ブロッコリー じゃがいも にんじん 鶏肉	エネルギー 688kcal たんぱく質 13.8% 脂肪 29% 食塩相当量 2.0g カルシウム 272mg
17日 水	クロワッサン 肉じゃがコロック シーザーサラダ ドレッシング コーンスープ	小麦粉 マーガリン(乳) 砂糖 全卵 じゃがいも 牛肉 玉ねぎ パン粉 マッシュポテト 砂糖 牛脂 小麦粉 植物油 大豆油 キャベツ ブロッコリー にんじん 乳・卵なしベーコン クルトン(小麦) チーズ シーザードレッシング(乳・卵) クリームコーン コーン 玉ねぎ バター 米粉 牛乳 豆乳 パセリ粉 生クリーム	エネルギー 682kcal たんぱく質 12.2% 脂肪 48% 食塩相当量 2.6g カルシウム 324mg	18日 木	ごはん 鶏肉とれんこんの炒め物 里芋とかまぼこのみそ汁	米 ごろごろチキン れんこん ブロッコリー キャベツ にんじん しょうが にんにく サラダ油 小松菜 里芋 かまぼこ(小麦) にんじん わかめ ねぎ みそ 大豆ペースト	エネルギー 626kcal たんぱく質 18.3% 脂肪 25% 食塩相当量 2.1g カルシウム 311mg
19日 金	ごはん いわしの梅煮 青菜とツナのマヨ和え 玉ねぎのみそ汁	米 いわし 砂糖 しそ 梅肉 でん粉(馬鈴薯) 小松菜 キャベツ にんじん ツナ コーン 砂糖 乳・卵なしマヨネーズ こんにゃく にんじん 干しいたけ 玉ねぎ さといも ねぎ みそ	エネルギー 635kcal たんぱく質 15.1% 脂肪 29% 食塩相当量 2.0g カルシウム 394mg	22日 月	ごはん チーズはんぺんフライ 野菜とかまぼこの和え物 豚汁	米 魚肉 チーズ 卵 植物油 パン粉 水あめ コーンフラワー 砂糖 大豆油 ほうれん草 キャベツ にんじん かまぼこ 砂糖 ごま 豚肉 にんじん 大根 じゃがいも 玉ねぎ 厚揚げ ねぎ みそ	エネルギー 680kcal たんぱく質 15.4% 脂肪 29% 食塩相当量 2.3g カルシウム 347mg
23日 火	能登白ねぎチャーハン チヂミ 野菜の中華スープ 杏仁豆腐	米 豚肉 ねぎ 玉ねぎ にんじん コーン ねぎ油 にんじん 米粉 玉ねぎ たら ショートニング マッシュポテト おから でん粉 砂糖 植物油 にんにく 豆腐 にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 乳・卵なしベーコン 水あめ 練乳 砂糖 植物油 脱脂粉乳 杏仁パウダー	エネルギー 680kcal たんぱく質 12.4% 脂肪 32% 食塩相当量 2.3g カルシウム 315mg	<div data-bbox="1543 1155 2819 1953"> <h2>感謝して食べよう</h2> <p>1月24日から30日 「全国学校給食週間」</p> <p>みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかかわっています</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 田んぼや畑、海や牧場で働く人 米や野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚、にわとりを育ててくれます。</li> <li>● 食べ物を運ぶ人 食料を運ぶトラックの運転手さん。</li> <li>● 給食をつくる人 献立を考える栄養教諭(学校栄養職員)の先生や、給食をつくる調理員さん。</li> <li>● お店の人 よい食材を選んだり、注文に応じて朝、学校まで運んでくれます。</li> <li>● 準備をする人 給食当番さん</li> </ul> </div>			

※ 献立は都合により変更することがあります。

☆今月の地場産物 ⇒ ●中能登町産：米、ねぎ、キャベツ、にんじん、白菜、玉ねぎ、かぶ、古代米 ●石川県産：米粉、水菜、ほうれん草、小松菜、トマト、りんご、卵、ぶり