

# 予定献立表

4月号

松波共同調理場

## 松波共同調理場の給食

基本的に毎日ごはんが主食の献立です。  
お米は内浦地区で作られたものを利用しています。  
献立の作成にあたっては、できるだけ地元の食材を使用し、行事食や伝統料理も献立に取り入れます。予定献立表には、給食の内容や使用する食材などを掲載しています。学校でお子さまがどのようなものを食べているのかご確認ください。毎日の給食がご家庭での会話の1つになれば幸いです。

給食は、中学校にある調理場で、調理員4名（平田さん、谷口さん、竹中さん、岡本さん）と栄養士1名（松鶴）が作ります。よろしくお願ひします。



	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
こんだて	8日	エネルギー 1055Kcal たんぱく質 31.2g 脂質 33.5g 塩分 3.5g	9日	エネルギー 705Kcal たんぱく質 21.7g 脂質 18.5g 塩分 2.1g	10日	エネルギー 1018Kcal たんぱく質 31.7g 脂質 33.1g 塩分 3.5g	11日	エネルギー 755Kcal たんぱく質 28.9g 脂質 20.4g 塩分 3.3g	12日	エネルギー 744Kcal たんぱく質 25.8g 脂質 15.8g 塩分 3.4g
	カレーライス ブロッコリーの サラダ お祝いケーキ 牛乳	ごはん 春巻き ホイコウロウ 中華スープ 牛乳	ごはん のりの佃煮 大豆と小魚の ごまがらめ 肉うどん 牛乳	ごはん 厚焼き卵 切干大根の 和え物 豚汁 牛乳	鶏そぼろ寿司 おひたし すまし汁 三色だんご 牛乳					
	牛乳 ぶた肉 チーズ 生クリーム たまご	牛乳 ぶた肉 ひじき みそ	牛乳 のり かつお節 大豆 煮干し 昆布 牛肉	牛乳 たまご ぶた肉 ツナ缶 みそ わかめ	牛乳 とり肉 大豆 たまご わかめ 昆布					
使用食品	ごはん 麦 じゃがいも 油 ルウ さとう 小麦粉	ごはん 小麦粉 春雨 油 ごま油 さとう	ごはん ごま かつくり粉 さつまいも 油 さとう ごま うどん	ごはん じゃがいも こんにやく さとう ごま油	ごはん 麦 さとう 油 ごま ぶ					
玉ねぎ にんじん にんにく しょうが りんご トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン いちご	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ チンゲン菜	玉ねぎ にんじん ねぎ	切干大根 きゅうり にんじん ねぎ	にんじん いんげん キャベツ 小松菜 もやし 玉ねぎ しめじ よもぎ						
こんだて	15日	エネルギー 1061Kcal たんぱく質 33.6g 脂質 32.1g 塩分 4.9g	16日	エネルギー 760Kcal たんぱく質 25.4g 脂質 19.0g 塩分 2.0g	17日	エネルギー 863Kcal たんぱく質 31.4g 脂質 29.6g 塩分 3.5g	18日	エネルギー 840Kcal たんぱく質 31.5g 脂質 29.2g 塩分 3.0g	19日	エネルギー 794Kcal たんぱく質 34.1g 脂質 23.7g 塩分 2.6g
	ごはん キャベツと 厚揚げのみそ炒め 小松菜のスープ ヨーグルト 牛乳	ごはん グリーンサラダ クリームシチュー くだもの 牛乳	ごはん さばの スパイシー揚げ 干草和え みそ汁 牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚げ 山吹和え みそ汁 牛乳	ごはん ナムル 麻婆豆腐 牛乳					
	牛乳 ぶた肉 厚揚げ みそ ベーコン ヨーグルト	牛乳 チーズ とり肉	牛乳 さば ハム 油揚げ わかめ みそ	牛乳 とり肉 たまご みそ	牛乳 たまご とうふ ぶた肉 牛肉 大豆					
使用食品	ごはん 油 さとう かつくり粉	ごはん 油 さとう じゃがいも 米粉	ごはん 油 さとう かつくり粉 スパゲッティ ごま	ごはん かつくり粉 米粉 油 ごま さとう	ごはん ごま油 さとう ごま 油 かつくり粉					
しょうが にんじん たけのこ 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ 小松菜	いんげん キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー オレンジ	にんにく しょうが さんしょう キャベツ もやし にんじん 小松菜 大根 しめじ	しょうが 小松菜 キャベツ にんじん もやし 干しいたけ	もやし にんじん 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ いら						
こんだて	21日(日)	エネルギー 929Kcal たんぱく質 29.1g 脂質 29.4g 塩分 4.1g	23日	エネルギー 874Kcal たんぱく質 32.8g 脂質 16.7g 塩分 4.5g	24日	エネルギー 805Kcal たんぱく質 31.9g 脂質 23.5g 塩分 3.2g	25日	エネルギー 837Kcal たんぱく質 25.6g 脂質 25.8g 塩分 2.7g	26日	エネルギー 734Kcal たんぱく質 30.9g 脂質 16.7g 塩分 2.6g
	ごはん 煮込み ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ レアチーズ風 ムース 牛乳	ごはん 焼きそば 卵スープ くだもの 牛乳	ごはん いかの カリン揚げ ごぼうサラダ みそ汁 牛乳	ごはん ビビンバ フルーツポンチ 肉団子スープ 牛乳	ごはん ごま酢和え いりどり 牛乳					
	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン チーズ	牛乳 ぶた肉 青のり たまご わかめ とうふ	牛乳 いか ハム わかめ みそ	牛乳 ぶた肉 牛肉 とり肉	牛乳 とり肉 うずら卵 ちくわ					
使用食品	ごはん パン粉 さとう 小麦粉 米粉 かつくり粉 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	ごはん 中華めん さとう かつくり粉	ごはん 米粉 油 かつくり粉 ごま マヨネーズ じゃがいも	ごはん 麦 油 さとう ごま ごま油 ゼラチン パン粉	ごはん さとう ごま こんにやく 油					
きゅうり コーン 玉ねぎ パセリ キャベツ しめじ ブルーベリー	玉ねぎ にんじん もやし キャベツ いら 生しいたけ ねぎ いら	ごぼう にんじん きゅうり カレー粉 玉ねぎ	にんにく ぜんまい にんじん 小松菜 もやし しょうが バイン 缶 もも バナナ チンゲン菜 白菜 ねぎ	キャベツ 小松菜 にんじん もやし ごぼう たけのこ れんこん 生しいたけ いんげん						
こんだて	【今月の給食】 12日のお花見給食のデザートには三色団子がつきます。 三色団子のピンク、白、緑色には意味があり、ピンクは桜で春を、白は雲で去りゆく冬を、緑はよもぎでこれから来る夏を表しています。									
	【今月の地元食材】 今月の能登町産の食材は、米・牛乳・たまご・じゃがいも・ねぎ・大根・干しいたけ・生しいたけ・さつまいも・キャベツ(4/9まで)を予定しています。									
使用食品										