₿1月 予定献立表 奚

					<u> </u>			_	<u> </u>	
曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
					8日 書神	刀め大会	9日		10日	
IJ	謹賀新領	=		エネルギー	カレーライス	エネルギー	ご飯	エネルギー	鏡開き給食	エネルギー
ん	班 片 本 1 -	+		830kcal	大根サラダ	888kcal	大根の中華煮	819kcal	ご飯	835kcal
だ			中学生の基準量	たんぱく質	手作り柚子スコーン	たんぱく質	はんぺんチーズフライ	たんぱく質	鶏肉の松風焼き	たんぱく質
て	•		1120878	13~20%	牛乳	12%	うの花炒り煮	12%	紅白なます	15%
`	C 1			81	-1 40	脂質 25%	,	İ	白玉雑煮	脂質 19%
	200	• 1		20~30%		į		l	. , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
	(1)			2.5g以下		食塩 4.0g	豚肉 厚揚け はんべんチーズフラ	食塩 2.6g イ おから		食塩 2.9g
	(00)		おもに	1群	豚肉 ハム		ちくわ	1 000 -0	とり肉 卵 みそ かまぼこ	
使	mise		体をつくるもとになる	2群	牛乳 		牛乳		牛乳	
用			おもに 体の調子を整える	3群	にんじん トマト缶		にんじん チンゲン菜 大根 たけのこ水煮 玉ねぎ しょうが にんにく コー		にんじん 三つ葉	
食				4群	玉れぎ しょうが にんにく りんご 大根 きゅうり キャベツ ゆず		ン ごぼう ねぎ しらたき		れぎ 玉れぎ 大根 干ししいたけ ごぼう	
品		4	おもに	5群	米 白麦 じゃがいも 砂糖 ホッ ス	トケーキミック	米 砂糖 片栗粉		米 パン粉 砂糖 白玉もち	
			エネルギー源となる	6群	カレールウ 油 オリーブ油		油 ごま油		油 ごま	
	13日		14日		15日		16日		17日	
Ð	444 4		ゆかりご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	中華丼	エネルギー
ん		*	親子煮	889kcal	魚のねぎみそ焼き	776kcal	豚肉のかりん揚げ	865kcal	わかめと豆腐のスープ	889kcal
だ		#	マカロニサラダ	ł	ひと塩野菜	たんぱく質	ごま酢和え	たんぱく質		たんぱく質
て		3	みかん	14%	かきたま汁	17%	具だくさんかす汁	15%	牛乳	12%
`	A 1 -1	-	牛乳	脂質 26%		脂質 24%		脂質 28%		脂質 26%
	成人の		7 14	1	, ,	į	7 16	相貝 20% 食塩 2.6a		
			and a late over the state of th	食塩 3.4g		食塩 2.5g	mer has a substitute of the	食塩 2.0g		食塩 2.7g
	おもに 体をつくるもとになる	1群	とり肉 高野豆腐 ちくわ シーチキ	ン	さば みそ 豆腐 卵		豚肉 ハム 油揚げ みそ		豚肉 いか うずら卵 豆腐	
使	227		牛乳 		牛乳 		牛乳		牛乳 わかめ	
用	おもに	3群	にんじん ほうれん草 ブロッコリー		にんじん 小松菜		小松菜 にんじん かぼちゃ		にんじん チンゲン菜 白菜 玉ねぎ もやし しょうが たけのこ水煮 干ししい	
食	体の調子を整える 	4群	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ コーン みかん		しょうが キャベツ 大根 きゅうり しめじ バナナ		キャベツ もやし 白菜 大根 ねぎ 干ししいたけ		たけ ねぎ えのきだけ	
品	おもに 5群 エネルギー源となる 6群		米 じゃがいも マカロニ		米 砂糖 片栗粉		米 砂糖 片栗粉 里芋		米 白麦 片栗粉 さつまいも 砂糖	
			マヨネーズ		ごま		油 ごま		油	
	20日		21日 1年生 スキ-	一合宿	22日 1年生 スキ	一合宿	23日 1年生 スキー	-合宿	24日 全国学校給金	建週間①
()	20日 ご飯	エネルギー	21日 1年生 スキーご飯		22日 1年生 スキ 少なめご飯	エネルギー	ļ	-合宿 エネルギー		変週間①
こん		ļ			4	エネルギー	ļ			 1
こんだ	ご飯 肉じゃが	882kcal	ご飯 ちくわの二色揚げ	エネルギー 844kcal	少なめご飯 ふりかけ	エネルギー 791kcal	ご飯 タンドリーチキン	エネルギー 868kcal	昔の給食~給食のはじまり~ 珠洲塩おにぎり	エネルギー
こんだい	ご飯 肉じゃが カリカリししゃもフライ	882kcal たんぱく質	ご飯 ちくわの二色揚げ 大豆のさっぱりサラダ	エネルギー 844kcal たんぱく質	少なめご飯 ふりかけ 卵入りあんかけうどん	エネルギー 791kcal たんぱく質	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ	エネルギー 868kcal たんぱく質	昔の給食~給食のはじまり~ 珠洲塩おにざり 鮭の塩焼き	エネルギー 777kcal たんぱく質
こんだて	ご飯 肉じゃが カリカリししゃもフライ ツナと切干大根の	882kcal たんぱく質 14%	ご飯 ちくわの二色揚げ 大豆のさっぱりサラダ 根菜汁	エネルギー 844kcal たんぱく質 14%	少なめご飯 ぶりかけ 卵入りあんかけうどん 豚肉とブロッコリーの	エネルギー 791kcal たんぱく質 14%	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 冬のミネストローネ	エネルギー 868kcal たんぱく質 14%	昔の給食~給食のはじまり~ 珠洲塩おにぎり 鮭の塩焼き 菜の漬物	エネルギー 777kcal たんぱく質 17%
	ご飯 肉じゃが カリカリししゃもフライ ツナと切干大根の 酢の物	882kcal たんぱく質 14% 脂質 25%	ご飯 ちくわの二色揚げ 大豆のさっぱりサラダ 根菜汁	エネルギー 844kcal たんぱく質 14% 脂質 24%	少なめご飯 ぶりかけ 卵入りあんかけうどん 豚肉とブロッコリーの ソテー	エネルギー 791kcal たんぱく質 14% 脂質 23%	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 冬のミネストローネ 牛乳	エネルギー 868kcal たんぱく質 14% 脂質 32%	昔の給食~給食のはじまり~ 珠洲塩お(こぎり) 鮭の塩焼き 菜の漬物 栄養すいとん	エネルギー 777kcal たんぱく質 17% 脂質 15%
	ご飯 肉じゃが カリカリししゃもフライ ツナと切干大根の 酢の物 牛乳	882kcal たんぱく質 14%	ご飯 ちくわの二色揚げ 大豆のさっぱりサラダ 根菜汁 牛乳	エネルギー 844kcal たんぱく質 14%	少なめご飯 ふりかけ 卵入りあんかけうどん 豚肉とブロッコリーの ソテー 牛乳	エネルギー 791kcal たんぱく質 14%	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 冬のミネストローネ 牛乳	エネルギー 868kcal たんぱく質 14%	昔の給食~給食のはじまり~ 珠洲塩おにざり 鮭の塩焼き 菜の漬物 栄養すいとん 牛乳	エネルギー 777kcal たんぱく質 17%
	ご飯 肉じゃが カリカリししゃもフライ ツナと切干大根の 酢の物	882kcal たんぱく質 14% 脂質 25%	ご飯 ちくわの二色揚げ 大豆のさっぱりサラダ 根菜汁	エネルギー 844kcal たんぱく質 14% 脂質 24%	少なめご飯 ぶりかけ 卵入りあんかけうどん 豚肉とブロッコリーの ソテー	エネルギー 791kcal たんぱく質 14% 脂質 23%	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 冬のミネストローネ 牛乳	エネルギー 868kcal たんぱく質 14% 脂質 32%	昔の給食~給食のはじまり~ 珠洲塩お(こぎり) 鮭の塩焼き 菜の漬物 栄養すいとん	エネルギー 777kcal たんぱく質 17% 脂質 15%
	ご飯 肉じゃが カリカリししゃもフライ ツナと切干大根の 酢の物 牛乳 豚肉 シーチキン 牛乳 ししゃもフライ	882kcal たんぱく質 14% 脂質 25%	ご飯 ちくわの二色揚げ 大豆のさっぱりサラダ 根菜汁 牛乳	エネルギー 844kcal たんぱく質 14% 脂質 24%	少なめご飯 ふりかけ 卵入りあんかけうどん 豚肉とブロッコリーの ソテー 牛乳	エネルギー 791kcal たんぱく質 14% 脂質 23%	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 冬のミネストローネ 牛乳	エネルギー 868kcal たんぱく質 14% 脂質 32%	昔の給食~給食のはじまり~ 珠洲塩おにざり 鮭の塩焼き 菜の漬物 栄養すいとん 牛乳	エネルギー 777kcal たんぱく質 17% 脂質 15%
て	ご飯 肉じゃが カリカリししゃもフライ ツナと切 干 大根の 酢の物 牛乳 豚肉 シーチキン	882kcal たんぱく質 14% 脂質 25%	ご飯 ちくわの二色揚げ 大豆のさっぱりサラダ 根菜汁 牛乳 がわ 卵 大豆 ハム みそ	エネルギー 844kcal たんぱく質 14% 脂質 24%	少なめご飯 ふりかけ 卵入りあんかけうどん 豚肉とブロッコリーの ソテー 牛乳 卵 油揚げ 豚肉 牛乳 ほうれん草 にんじん ブロッコリー	エネルギー 791kcal たんぱく質 14% 脂質 23% 食塩 3.2g	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 冬のミネストローネ 牛乳 とり肉 ハム ウインナー 牛乳 ヨーグルト チーズ フロッコリー にんじん トマト缶	エネルギー 868kcal たんぱく質 14% 脂質 32% 食塩 2.6g	昔の給食~給食のはじまり~ 珠洲塩おにざり 鮭の塩焼き 菜の漬物 栄養すいとん 牛乳 鮭 豚肉	エネルギー 777kcal たんぱく質 17% 脂質 15%
で使	ご飯 肉じゃが カリカリししゃもフライ ツナと切干大根の 酢の物 牛乳 豚肉 シーチキン 牛乳 ししゃもフライ	882kcal たんぱく質 14% 脂質 25%	ご飯 ちくわの二色揚げ 大豆のさっぱりサラダ 根菜汁 牛乳 ち(わ 卵 大豆 ハム みそ 牛乳 青のり	エネルギー 844kcal たんぱく質 14% 脂質 24% 食塩 3.0g	少なめご飯 ふりかけ 卵入りあんかけうどん 豚肉とブロッコリーの ソテー 牛乳 卵 油揚げ 豚肉 牛乳 ほうれん草 にんじん ブロッコリー	エネルギー 791kcal たんぱく質 14% 脂質 23% 食塩 3.2g	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 冬のミネストローネ 牛乳 とり肉 ハム ウインナー 牛乳 ヨーグルトチーズ	エネルギー 868kcal たんぱく質 14% 脂質 32% 食塩 2.6g	昔の給食~給食のはじまり~ 珠洲塩おにざり 鮭の塩焼き 菜の漬物 栄養すいとん 牛乳 鮭 豚肉	エネルギー 777kcal たんぱく質 17% 脂質 15% 食塩 3.2g
て使用・	ご飯 肉じゃが カリカリししゃもフライ ツナと切干大根の 酢の物 牛乳 豚肉 シーチキン 牛乳 ししゃもフライ	882kcal たんぱく質 14% 脂質 25%	ご飯 ち(わの二色揚げ 大豆のさっぱりサラダ 根菜汁 牛乳 がわ 卵 大豆 ハム みそ 牛乳 青のり プロッコリー にんじん	エネルギー 844kcal たんぱく質 14% 脂質 24% 食塩 3.0g	少なめご飯 ふりかけ 卵入りあんかけうどん 豚肉とブロッコリーの ソテー 牛乳 卵 油揚げ 豚肉 牛乳 ほうれん草 にんじん ブロッコリー	エネルギー 791kcal たんぱく質 14% 脂質 23% 食塩 3.2g	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 冬のミネストローネ 牛乳 とり肉 ハム ウインナー 牛乳 ヨーグルト チーズ フロッコリー にんじん トマト缶 にんにく きゅうり 大根 白菜 玉れぎ	エネルギー 868kcal たんぱく質 14% 脂質 32% 食塩 2.6g	昔の給食~給食のはじまり~ 珠洲塩お(こざり) 鮭の塩焼き 菜の漬物 栄養すいとん 牛乳 鮭 豚肉 牛乳	エネルギー 777kcal たんぱく質 17% 脂質 15% 食塩 3.2g
て使用・	ご飯 肉じゃが カリカリししゃもフライ ツナと切干大根の 酢の物 牛乳 豚肉 シーチキン 牛乳 ししゃもフライ にんじん いんげん 玉ねざ しらたき 切干大根 きゅうり	882kcal たんぱく質 14% 脂質 25%	ご飯 ちくわの二色揚げ 大豆のさっぱりサラダ 根菜汁 牛乳 ち(わ 卵 大豆 ハム みそ 牛乳 青のり ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ 大根 玉れぎ れんこ	エネルギー 844kcal たんぱく質 14% 脂質 24% 食塩 3.0g	少なめご飯 ぶりかけ 卵入りあんかけうどん 豚肉とブロッコリーの ソテー 牛乳 卵 油揚げ 豚肉 牛乳 ほうれん草 にんじん ブロッコリー エねぎ Lobじ 手ししいたけ しょうが	エネルギー 791kcal たんぱく質 14% 脂質 23% 食塩 3.2g	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 冬のミネストローネ 牛乳 とり肉 ハム ウインナー 牛乳 ヨーグルト チーズ フロッコリー にんじん トマト缶 にんにく きゅうり 大根 白菜 玉ねぎ	エネルギー 868kcal たんぱく質 14% 脂質 32% 食塩 2.6g	昔の給食~給食のはじまり~ 珠洲塩お(こざり) 鮭の塩焼き 菜の漬物 栄養すいとん 牛乳 鮭 豚肉 牛乳 小松菜 にんじん かぼちゃ 大根 キャベツ 白菜 ごぼう れぎ 干	エネルギー 777kcal たんぱく質 17% 脂質 15% 食塩 3.2g
て使用・	ご飯 肉じゃが カリカリししゃもフライ ツナと切干大根の 酢の物 牛乳 豚肉 シーチキン 牛乳 ししゃもフライ にんじん いんげん 玉ねぎ しらたき 切干大根 きゅうり 米 じゃがいも 砂糖	882kcal たんぱく質 14% 脂質 25% 食塩 2.7g	ご飯 ちくわの二色揚げ 大豆のさっぱりサラダ 根菜汁 牛乳 ちくわ 卵 大豆 ハム みそ 牛乳 青のり ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ 大根 玉ねぎ れんこ 米 小麦粉 砂糖 さつまいも	エネルギー 844kcal たんぱく質 14% 脂質 24% 食塩 3.0g	少なめご飯 ぶりかけ 卵入りあんかけうどん 豚肉とブロッコリーの ソテー 牛乳 卵 油揚げ 豚肉 牛乳 ほうれん草 にんじん ブロッコリー エねぎ Lobじ 手ししいたけ しょうが	エネルギー 791kcal たんぱく貸 14% 胎貸 23% 食塩 3.2g	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 冬のミネストローネ 牛乳 どり肉 ハム ウインナー 牛乳 ヨーグルト チーズ フロッコリー にんじん トマト缶 にんにく きゅうり 大根 自菜 玉ねぎ れんごん ごぼう コーン にんにく	エネルギー 868kcal たんぱく質 14% 脂質 32% 食塩 2.6g	昔の給食~給食のはじまり~ 珠洲塩お(こざり) 鮭の塩焼き 菜の漬物 栄養すいとん 牛乳 鮭 豚肉 牛乳 小松菜 にんじん かぼちゃ 大根 キャベツ 白菜 ごぼう れぎ 干	エネルギー 777kcal たんぱく質 17% 脂質 15% 食塩 3.2g
て使用・	ご飯 肉じゃが カリカリししゃもフライ ツナと切干大根の 酢の物 牛乳 豚肉 シーチキン 牛乳 ししょもフライ にんじん いんげん 玉ねぎ しらたき 切干大根 きゅうり 米 じゃがいも 砂糖	882kcal たんぱく質 14% 脂質 25% 食塩 2.7g	ご飯 ちくわの二色揚げ 大豆のさっぱりサラダ 根菜汁 牛乳 ちくわ 卵 大豆 ハム みそ 牛乳 青のり プロッコリー にんじん きゅうり キャベツ 大根 玉ねぎ れんこ 米 小麦粉 砂糖 さつまいも 油 オリーブ油 全国学校給食	エネルギー 844kcal たんぱく質 14% 脂質 24% 食塩 3.0g	少なめご飯 ぶりかけ 卵入りあんかけうどん 豚肉とブロッコリーの ソテー 牛乳 卵 油揚げ 豚肉 牛乳 ほうれん草 にんじん ブロッコリー エれぎ しめじ 干ししいたけ しょうが 上 米 うどん 片栗粉 油	エネルギー 791kcal たんぱく貸 14% 胎貸 23% 食塩 3.2g	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 冬のミネストローネ 牛乳 とり肉 ハム ウインナー 牛乳 ヨーグルト チーズ プロッコリー にんじん トマト缶 にんにく きゅうり 大根 白菜 玉丸ぎ れんごん ごぼう コーン にんにく 米 じゃがいも 油 マヨネーズ オリーブ油 30日 全国学校給食	エネルギー 868kcal たんぱく質 14% 脂質 32% 食塩 2.6g	昔の給食へ給食のはじまり~ 珠洲塩おにざり 鮭の塩焼き 菜の漬物 栄養すいとん 牛乳 鮭 豚肉 牛乳 小松菜 にんじん かぼちゃ 大根 キャベツ 白菜 ごぼう れぎ 千米 小麦粉 白玉粉	エネルギー 777kcal たんぱく質 17% 脂質 15% 食塩 3.2g
て使用食品に	ご飯 肉じゃが カリカリししゃもフライ ツナと切干大根の 酢の物 牛乳 豚肉 シーチキン 牛乳 ししゃもフライ にんじん いんげん 玉ねざ しらたき 切干大根 きゅうり 米 じゃがいも 砂糖 油 27日 全国学校給食 1に海道の献立	882kcal たんぱく質 14% 脂質 25% 食塩 2.7g 週間② エネルギー	ご飯 ちくわの二色揚げ 大豆のさっぱりサラダ 根菜汁 牛乳 ちくわ 卵 大豆 ハム みそ 牛乳 青のり ブロッコリー にんじん ちゅうり キャベツ 大根 玉ねぎ れんこ 米 小麦粉 砂糖 さつまいも 油 オリーブ油 28日 全国学校給食 新潟県の献立	エネルギー 844kcal たんぱく賞 14% 脂質 24% 食塩 3.0g ん ごぼう	少なめご飯 ぶりかけ 卵入りあんかけうどん 豚肉とブロッコリーの ソテー 牛乳 卵 油揚げ 豚肉 牛乳 ほうれん草 にんじん ブロッコリー あねぎ しめじ 手ししいたけ しょうが し米 うどん 片栗粉 油 29日 全国学校給1	エネルギー 791kcal たんぱく質 14% 脂質 23% 食塩 3.2g キャベツ もや エネルギー	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 冬のミネストローネ 牛乳 とり肉 ハム ウインナー 牛乳 ヨーグルト チーズ ブロッコリー (こんじん トマト缶 にんにく (きゅう) 大根 自菜 玉ねぎ れんごん ごぼう コーン にんにく 米 じゃがいも 油 マヨネーズ オリーブ油 30日 全国学校給食 珠洲市の献立	エネルギー 868kcal たんぱく質 14% 脂質 32% 食塩 2.6g 生しいたけ	昔の給食へ給食のはじまり~ 珠洲塩おにざり 鮭の塩焼き 菜の漬物 栄養すいとん 牛乳 鮭 豚肉 牛乳 小松菜 にんじん かぼちゃ 大根 キャベツ 白菜 ごぼう れぎ 干米 小麦粉 白玉粉	エネルギー 777kcal たんぱく質 17% 胎質 15% 食塩 3.2g
. て 使用食品 こん	ご飯 肉じゃが カリカリししゃもフライ ツナと切干大根の 酢の物 牛乳 豚肉 シーチキン 牛乳 ししゃもフライ にんじん いんげん 玉ねぎ しらたき 切干大根 きゅうり 米 じゃがいも 砂糖 油 27日 全国学校給食 ・北海道の献立 ご飯/牛乳	882kcal たんぱ質 14% 脂質 25% 食塩 2.7g 週間② エネルギー 905kcal	ご飯 ちくわの二色揚げ 大豆のさっぱりサラダ 根菜汁 牛乳 ちくわ 卵 大豆 ハム みそ 牛乳 青のり ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ 大根 玉ねぎ れんに 米 小麦粉 砂糖 さつまいも 油 オリーブ油 28日 全国学校給食 新潟県の献立ご飯	エネルギー 844kcal たんぱく質 14% 脂質 24% 食塩 3.0g ん ごぼう 週間(3) エネルギー 789kcal	少なめご飯 ぶりかけ 卵入りあんかけうどん 豚肉とブロッコリーの ソテー 牛乳 ほうれん草 にんじん ブロッコリー 玉丸ぎ しめじ 干しいたけ しょうがし 米 うどん 片栗粉 油 29日 金国学校給1 島根県の献立 縁結びご飯	エネルギー 791kcal たんぱく質 14% 脂質 23% 食塩 3.2g キャベツ もや エネルギー 743kcal	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 冬のミネストローネ 牛乳 とり肉 ハム ウインナー 牛乳 ヨーグルト チーズ ブロッコリー にんじん トマト缶 にんにく きゅうり 大根 自菜 玉ねぎ れんごん ごぼう コーン にんにく 来 じゃがいも 油 マヨネーズ オリーブ油 30日 全国学校給食 珠洲市の献立 能登牛の牛井	エネルギー 868kcal たんぱく質 14% 脂質 32% 食塩 2.6g 生しいたけ エネルギー 813kcal	昔の給食~給食のはじまり~ 珠洲塩おにざり 鮭の塩焼き 菜の漬物 栄養すいとん 牛乳 蛙 豚肉 牛乳 小松菜 にんじん かぼちゃ 大根 キャベツ 白菜 ごぼう ねぎ 干 米 小麦粉 白玉粉	エネルギー 777kcal たんぱく質 17% 胎質 15% 食塩 3.2g LLいたけ
. て 使用食品 こんだ	ご飯 肉じゃが カリカリししゃもフライ ツナと切干大根の 酢の物 牛乳 豚肉 シーチャン 牛乳 ししゃもフライ にんじん いんげん 玉ねぎ しらたき 切干大根 きゅうり 米 じゃがいも 砂糖 油 27日 全国学校給食 ・ 北海道の献立 ご飯 / 牛乳 鶏肉のザンギ	882kcal たんぱく質 14% 脂質 25% 食塩 2.7g 週間② エネルギー 905kcal たんぱく質	ご飯 ちくわの二色揚げ 大豆のさっぱりサラダ 根菜汁 牛乳 ちくわ 卵 大豆 ハム みそ 牛乳 青のり プロッコリー にんじん きゅうり キャベツ 大根 玉ねぎ れんこ 米 小麦粉 砂糖 さつまいも 油 オリーブ油 28日 全国学校給食 新潟県の献立 ご飯 いかのかんずり風炒め	エネルギー 844kcal たんぱく賞 14% 脂質 24% 食塩 3.0g ん ごほう エネルギー 789kcal たんぱく賞	少なめご飯 ぶりかけ 卵入りあんかけうどん 豚肉とブロッコリーの ソテー 牛乳 卵 油揚げ 豚肉 牛乳 ほうれん草 にんじん ブロッコリー 孟れぎ しめじ 干しいたけ しょうが 米 うどん 片栗粉 油 29日 全国学校給1 島根県の献立 緑結びご飯 松江おでん	エネルギー 791kcal たんぱく質 14% 脂質 23% 食塩 3.2g キャベツ もや エネルギー 743kcal たんぱく質	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 冬のミネストローネ 牛乳 とり肉 ハム ウインナー 牛乳 ヨーグルト チーズ フロッコリー にんじん トマト缶 にんにく きゅうり 大根 白菜 玉丸ぎ れんごん ごぼう コーン にんにく 米 じゃがいも 油 マヨネーズ オリーブ油 30日 全国学校給食 珠洲市の献立 能登牛の牛丼 ゆかり和え	エネルギー 868kcal たんぱく質 14% 脂質 32% 食塩 2.6g 生しいたけ エネルギー 813kcal たんぱく質	昔の給食へ給食のはじまり~ 珠洲塩おにざり 鮭の塩焼き 菜の漬物 栄養すいとん 牛乳 蛙 豚肉 牛乳 小松菜 にんじん かぼちゃ 太根キャベツ 白菜 ごぼう ねぎ 干 米 小麦粉 白玉粉 31日 ご飯 冬野菜の米粉シチュー 焼きウインナー	エネルギー 777kcal たんぱく賞 17% 脂質 15% 食塩 3.2g LLいたけ エネルギー 835kcal たんぱく賞
. て 使用食品 こんだ	ご飯 肉じゃが カリカリししゃもフライ ツナと切干大根の 酢の物 牛乳 豚肉 シーチャン 牛乳 ししゃもフライ にんじん いんげん 玉ねざ しらたき 切干大根 きゅうり 米 じゃがいも 砂糖 油 27日 全国学校給食 ・北海道の献立 ご飯 / 牛乳 鶏肉のザンギ 切干大根の松前漬け属	882kcal たんぱく質 14% 脂質 25% 食塩 2.7g 返間② エネルギー 905kcal たんぱく質 14%	ご飯 ちくわの二色揚げ 大豆のさっぱりサラダ 根菜汁 牛乳 ち(わ 卵 大豆 ハム みそ 牛乳 青のり ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ 大根 玉ねぎ れんこ 米 小麦粉 砂糖 さつまいも 油 オリーブ油 28日 全国学校給食 新潟県の献立 ご飯 いかのかんずり風炒め きりざい	エネルギー 844kcal たんぱく賞 14% 脂質 24% 食塩 3.0g ん ごほう エネルギー 789kcal たんぱく賞 18%	少なめご飯 ぶりかけ 卵入りあんかけうどん 豚肉とブロッコリーの ソテー 牛乳 卵 油揚げ 豚肉 キ乳 ほうれん草 にんじん ブロッコリー 玉れき しめじ 干ししいたけ しょうが 米 うどん 片栗粉 油 29日 全国学校給1 島根県の献立 縁結びご飯 松江おでん 島根の海苔の磯香和え	エネルギー 791kcal たんぱく質 14% 胎質 23% 食塩 3.2g キャベツ もや エネルギー 743kcal たんぱく質 15%	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 冬のミネストローネ 牛乳 とり肉 ハム ウインナー 牛乳 ヨーグルト チーズ プロッコリー にんじん トマト缶 にんにく きゅうり 大根 白菜 玉れぎ れんごん ごぼう コーン にんじく 淋 じゃがいも 油 マヨネーズ オリーブ油 30日 全国学校給食 珠洲市の献立 能登牛の牛丼 ゆかり和え わかめと豆腐のみそ汁	エネルギー 868kcal たんぱく質 14% 脂質 32% 食塩 2.6g 生しいたけ エネルギー 813kcal たんぱく質 15%	昔の給食~給食のはじまり~ 珠洲塩おにざり 鮭の塩焼き 菜の漬物 栄養すいとん 牛乳 蛙 豚肉 牛乳 小松菜 にんじん かぼちゃ 大根 キャベツ 白菜 ごぼう ねぎ 干 米 小麦粉 白玉粉 31日 ご飯 冬野菜の米粉シチュー 焼きウインナー ドレッシングサラダ	エネルギー 777kcal たんぱく質 17% 脂質 15% 食塩 3.2g LLいたけ エネルギー 835kcal たんぱく質 13%
. て 使用食品 こんだ	ご飯 肉じゃが カリカリししゃもフライ ツナと切干大根の 酢の物 牛乳 豚肉 シーチキン 牛乳 ししゃもフライ にんじん いんげん 玉ねざ しらたき 切干大根 きゅうり 米 じゃがいも 砂糖 油 27日 全国学校給食 1に海道の献立 ご飯 / 牛乳 鶏肉のザンギ 切干大根の松前漬け属 どさんこ汁	882kcal たんぱく質 14% 脂質 25% 食塩 2.7g エネルギー 905kcal たんぱく質 14% 脂質 30%	ご飯 ちくわの二色揚げ 大豆のさっぱりサラダ 根菜汁 牛乳 ちくわ 卵 大豆 ハム みそ 牛乳 青のり ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ 大根 玉ねぎ れんこ 米 小麦粉 砂糖 さつまいも 油 オリーブ油 28日 全国学校給食 新潟県の献立 ご飯 いかのかんずり風炒め きりざい 新潟県のっぺい汁	エネルギー 844kcal たんぱく賞 14% 脂質 24% 食塩 3.0g ん ごぼう エネルギー 789kcal たんぱく賞 18%	少なめご飯 ぶりかけ 卵入りあんかけうどん 豚肉とブロッコリーの ソテー 牛乳 卵 油揚げ 豚肉 牛乳 ほうれん草 にんじん ブロッコリー あれぎ しめじ 干ししいたけ しょうが し米 うどん 片栗粉 油 29日 全国学校給1 島根県の献立 縁結びご飯 松江おでん 島根の海苔の磯香和え きらさらマスカットゼリー	エネルギー 791kcal たんぱく質 14% 脂質 23% 食塩 3.2g キャベツ もや エネルギー 743kcal たんぱく質	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 冬のミネストローネ 牛乳 とり肉 ハム ウインナー 牛乳 ヨーグルト チーズ プロッコリー にんじん トマト缶 にんにく きゅうり 大根 白菜 玉れぎ れんごん ごぼう コーン にんじく 淋 じゃがいも 油 マヨネーズ オリーブ油 30日 全国学校給食 珠洲市の献立 能登牛の牛丼 ゆかり和え わかめと豆腐のみそ汁	エネルギー 868kcal たんぱく質 14% 脂質 32% 食塩 2.6g 生しいたけ エネルギー 813kcal たんぱく質	昔の給食~給食のはじまり~ 珠洲塩おにざり 鮭の塩焼き 菜の漬物 栄養すいとん 牛乳 蛙 豚肉 牛乳 小松菜 にんじん かぼちゃ 大根 キャベツ 白菜 ごぼう ねぎ 干 米 小麦粉 白玉粉 31日 ご飯 冬野菜の米粉シチュー 焼きウインナー ドレッシングサラダ	エネルギー 777kcal たんぱく賞 17% 脂質 15% 食塩 3.2g LLいたけ エネルギー 835kcal たんぱく賞
. て 使用食品 こんだ	ご飯 肉じゃが カリカリししゃもフライ ツナと切干大根の 酢の物 牛乳 豚肉 シーチャン 牛乳 ししゃもフライ にんじん いんげん 玉ねざ しらたき 切干大根 きゅうり 米 じゃがいも 砂糖 油 27日 全国学校給食 ・北海道の献立 ご飯 / 牛乳 鶏肉のザンギ 切干大根の松前漬け属	882kcal たんぱく質 14% 脂質 25% 食塩 2.7g エネルギー 905kcal たんぱく質 14% 脂質 30%	ご飯 ちくわの二色揚げ 大豆のさっぱりサラダ 根菜汁 牛乳 ちくわ 卵 大豆 ハム みそ 牛乳 青のり ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ 大根 玉ねぎ れんこ 米 小麦粉 砂糖 さつまいも 油 オリーブ油 28日 全国学校給食 新潟県の献立 ご飯 いかのかんずり風炒め きりざい 新潟県のっぺい汁	エネルギー 844kcal たんぱく賞 14% 脂質 24% 食塩 3.0g ん ごほう エネルギー 789kcal たんぱく賞 18%	少なめご飯 ぶりかけ 卵入りあんかけうどん 豚肉とブロッコリーの ソテー 牛乳 卵 油揚げ 豚肉 牛乳 ほうれん草 にんじん ブロッコリー あれぎ しめじ 干ししいたけ しょうが し米 うどん 片栗粉 油 29日 全国学校給1 島根県の献立 縁結びご飯 松江おでん 島根の海苔の磯香和え きらさらマスカットゼリー	エネルギー 791kcal たんぱく質 14% 胎質 23% 食塩 3.2g キャベツ もや エネルギー 743kcal たんぱく質 15%	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 冬のミネストローネ 牛乳 とり肉 ハム ウインナー 牛乳 ヨーグルト チーズ フロッコリー にんじん トマト缶 にんにく きゅうり 大根 白菜 玉ねぎ れんごん ごろう コーン にんにく 米 じゃがいも 油 マヨネーズ オリーブ油 30日 全国学校給食 珠洲市の献立 能登牛の牛丼 ゆかり和え わかめと豆腐のみそ汁 牛乳	エネルギー 868kcal たんぱく質 14% 脂質 32% 食塩 2.6g 生しいたけ エネルギー 813kcal たんぱく質 15%	昔の給食へ給食のはじまり~ 珠洲塩おにざり 鮭の塩焼き 菜の漬物 栄養すいとん 牛乳 鮭 豚肉 牛乳・ハ松菜 にんじん かぼちゃ 大根 キャベツ 白菜 ごぼう ねぎ 干 米 小麦粉 白玉粉 31日 ご飯 冬野菜の米粉シチュー 焼きウインナー ドレッシングサラダ 牛乳	エネルギー 777kcal たんぱく質 17% 脂質 15% 食塩 3.2g LLいたけ エネルギー 835kcal たんぱく質 13%
. て 使用食品 こんだ	ご飯 肉じゃが カリカリししゃもフライ ツナと切干大根の 酢の物 牛乳 豚肉 シーチキン 牛乳 ししゃもフライ にんじん いんげん 玉ねざ しらたき 切干大根 きゅうり 米 じゃがいも 砂糖 油 27日 全国学校給食 1に海道の献立 ご飯 / 牛乳 鶏肉のザンギ 切干大根の松前漬け属 どさんこ汁	882kcal たんぱく質 14% 脂質 25% 食塩 2.7g エネルギー 905kcal たんぱく質 14% 脂質 30%	ご飯 ちくわの二色揚げ 大豆のさっぱりサラダ 根菜汁 牛乳 ちくわ 卵 大豆 ハム みそ 牛乳 青のり ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ 大根 玉ねぎ れんこ 米 小麦粉 砂糖 さつまいも 油 オリーブ油 28日 全国学校給食 新潟県の献立 ご飯 いかのかんずり風炒め きりざい 新潟県のっぺい汁	エネルギー 844kcal たんぱく賞 14% 脂質 24% 食塩 3.0g ん ごぼう エネルギー 789kcal たんぱく賞 18%	少なめご飯 ぶりかけ 卵入りあんかけうどん 豚肉とブロッコリーの ソテー 牛乳 卵 油揚げ 豚肉 牛乳 ほうれん草 にんじん ブロッコリー あれぎ しめじ 干ししいたけ しょうが し米 うどん 片栗粉 油 29日 全国学校給1 島根県の献立 縁結びご飯 松江おでん 島根の海苔の磯香和え きらさらマスカットゼリー	エネルギー 791kcal たんぱく質 14% 脂質 23% 食塩 3.2g キャベツ もや エネルギー 743kcal たんぱく質 15% 脂質 19% 食塩 3.5g	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 冬のミネストローネ 牛乳 とり肉 ハム ウインナー 牛乳 ヨーグルト チーズ フロッコリー にんじん トマト缶 にんにく きゅうり 大根 白菜 玉ねぎ れんごん ごろう コーン にんにく 米 じゃがいも 油 マヨネーズ オリーブ油 30日 全国学校給食 珠洲市の献立 能登牛の牛丼 ゆかり和え わかめと豆腐のみそ汁 牛乳	エネルギー 868kcal たんぱく質 14% 脂質 32% 食塩 2.6g 生しいたけ エネルギー 813kcal たんぱく質 15% 脂質 29%	昔の給食へ給食のはじまり~ 珠洲塩おにざり 鮭の塩焼き 菜の漬物 栄養すいとん 牛乳 鮭 豚肉 牛乳・ハ松菜 にんじん かぼちゃ 大根 キャベツ 白菜 ごぼう ねぎ 干 米 小麦粉 白玉粉 31日 ご飯 冬野菜の米粉シチュー 焼きウインナー ドレッシングサラダ 牛乳	エネルギー 777kcal たんぱく質 17% 脂質 15% 食塩 3.2g LLいたけ エネルギー 835kcal たんぱく質 13% 脂質 30%
. て 使用食品 こんだ	ご飯 肉じゃが カリカリししゃもフライ ツナと切干大根の 酢の物 牛乳 豚肉 シーチキン 牛乳 ししゃもフライ にんじん いんげん 玉ねぎ しらたき 切干大根 きゅうり 米 じゃかいも 砂糖 油 27日 全国学校給食 北海道の献立 ご飯 / 牛乳 鶏肉のザンギ 切干大根の松前漬け原 どさんこ汁 北海道産小麦粉あまおうルーフ	882kcal たんぱく質 14% 脂質 25% 食塩 2.7g エネルギー 905kcal たんぱく質 14% 脂質 30%	ご飯 ちくわの二色揚げ 大豆のさっぱりサラダ 根菜汁 牛乳 ちくわ 卵 大豆 ハム みそ 牛乳 青のり プロッコリー にんじん きゅうり キャベツ 大根 玉ねぎ れんこ 米 小麦粉 砂糖 さつまいも 油 オリーブ油 28日 全国学校給食 新潟県の献立 ご飯 いかのかんずり風炒め きりざい 新潟県のっぺい汁 せんベい/牛乳	エネルギー 844kcal たんぱく賞 14% 脂質 24% 食塩 3.0g ん ごぼう エネルギー 789kcal たんぱく賞 18%	少なめご飯 ぶりかけ 卵入りあんかけうどん 豚肉とブロッコリーの ソテー 牛乳 卵 油揚げ 豚肉 牛乳 ほうれん草 にんじん ブロッコリー あれぎ しめじ 干ししいたけ しょうが は、** うどん 片栗粉 油 29日 全国学校給1 島根県の献立 縁結びご飯 松江おでん 島根の海苔の磯香和え きらきらマスカットゼリー 牛乳	エネルギー 791kcal たんぱく質 14% 脂質 23% 食塩 3.2g キャベツ もや エネルギー 743kcal たんぱく質 15% 脂質 19% 食塩 3.5g	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 冬のミネストローネ 牛乳 とり肉 ハム ウインナー 牛乳 ヨーグルト チーズ ブロッコリー にんじん トマト缶 にんにく (3・6) サスト 自来 玉ねざ れんこん ごぼう コーン にんにく 米 じゃがいも 油 マヨネーズ オリーブ油 30日 全国学校給食 珠洲市の献立 能登牛の牛丼 ゆかり和え わかめと豆腐のみそ汁 牛乳	エネルギー 868kcal たんぱく質 14% 脂質 32% 食塩 2.6g 生しいたけ エネルギー 813kcal たんぱく質 15% 脂質 29%	昔の給食へ給食のはじまり~ 珠洲塩おにざり 鮭の塩焼き 菜の漬物 栄養すいとん 牛乳 鮭 豚肉 牛乳 小松菜 にんじん かぼちゃ 大根 キャベツ 白菜 ごぼう ねぎ 干 米 小麦粉 白玉粉 31 日 ご飯 冬野菜の米粉シチュー 焼きウインナー ドレッシングサラダ 牛乳 とり肉 ウインナー	エネルギー 777kcal たんぱく質 17% 脂質 15% 食塩 3.2g LLいたけ エネルギー 835kcal たんぱく質 13% 脂質 30% 食塩 2.6g
けん 使用食品 こんだて	ご飯 肉じゃが カリカリししゃもフライ ツナと切干大根の 酢の物 牛乳 豚肉 シーチキン 牛乳 ししゃもフライ にんじん いんげん 玉ねぎ しらたき 切干大根 きゅうり 米 じゃがいも 砂糖 油 27日 全国学校給食 ・ 北海道の献立 ご飯 / 牛乳 鶏肉のザンギ 切干大根の松前 漬け原 どさんこ汁 とり肉 するめいか 豚肉 みそ	882kcal たんぱく質 14% 脂質 25% 食塩 2.7g エネルギー 905kcal たんぱく質 14% 脂質 30%	ご飯 ちくわの二色揚げ 大豆のさっぱりサラダ 根菜汁 牛乳 ちくわ 卵 大豆 ハム みそ 牛乳 青のり プロッコリー にんじん きゅうり キャベツ 大根 玉ねぎ れんこ 米 小麦粉 砂糖 さつまいも 油 オリーブ油 28日 全国学校給食 新潟県の献立 ご飯 いかのかんずり風炒め きりざい 新潟県のっぺい汁 せんべい / 牛乳 いか 納豆 とり肉 かまぼこ 牛乳 赤ビーマン にんじん	エネルギー 844kcal たんぱく質 14% 脂質 24% 食塩 3.0g ん ごぼう ブネルギー 789kcal たんぱく質 18% 脂質 21% 食塩 3.0g	少なめご飯 ぶりかけ 卵入りあんかけうどん 豚肉とブロッコリーの ソテー 牛乳 卵 油揚げ 豚肉 牛乳 ほうれん草 にんじん ブロッコリー 孟ねぎ しめじ 干ししいたけ しょうが 米 うどん 片栗粉 油 29日 全国学校給が 島根県の献立 縁結びご飯 松江おでん 島根の海苔の磯香和え きらきらマスカットゼリー 牛乳 5(わ 厚揚げ いかボール うず	エネルギー 791kcal たんぱく質 14% 脂質 23% 食塩 3.2g キャベツ もや エネルギー 743kcal たんぱく質 15% 脂質 19% 食塩 3.5g	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 冬のミネストローネ 牛乳 とり肉 ハム ウインナー 牛乳 ヨーグルト チーズ ブロッコリー にんじん トマト缶 にんだく (3-6) リ 大乗 自 まねぎ 米 じゃがいも 油 マヨネーズ オリーブ油 30日 全国学校給食 珠洲市の献立 能登牛の牛丼 ゆかり和え わかめと豆腐のみそ汁 牛乳	エネルギー 868kcal たんぱく質 14% 脂質 32% 食塩 2.6g 生しいたけ エネルギー 813kcal たんぱく質 15% 脂質 29%	昔の給食へ給食のはじまり~ 珠洲塩おにざり 鮭の塩焼き 菜の漬物 栄養すいとん 牛乳 鮭 豚肉 牛乳 小松菜 にんじん かぼちゃ 大根 キャベツ 白菜 ごぼう ねぎ 干 米 小麦粉 白玉粉 31日 ご飯 冬野菜の米粉シチュー 焼きウインナー ドレッシングサラダ 牛乳	エネルギー 777kcal たんぱく質 17% 脂質 15% 食塩 3.2g LLいたけ エネルギー 835kcal たんぱく質 13% 脂質 30% 食塩 2.6g
て 使用食品 こんだて 使	ご飯 肉じゃが カリカリししゃもフライ ツナと切干大根の 酢の物 牛乳 豚肉シーチキン 牛乳 ししゃもフライ にんじん いんげん 玉ねぎ しらたき 切干大根 きゅうり 米 じゃがいも 砂糖 油 27日 全国学校給食 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	882kcal たんぱく質 14% 脂質 25% 食塩 27g エネルギー 905kcal たんぱく質 14% 脂質 30% 食塩 2.9g	ご飯 ちくわの二色揚げ 大豆のさっぱりサラダ 根菜汁 牛乳 ちくわ 卵 大豆 ハム みそ 牛乳 青のり ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ 大根 玉ねぎ れんこ 米 小麦粉 砂糖 さつまいも 油 オリーブ油 28日 全国学校給食 新潟県の献立 ご飯 いかのかんずり風炒め きりざい 新潟県のっぺい汁 せんべい/牛乳 いか 約豆 とり肉 かまぼこ 牛乳 赤ビーマン にんじん	エネルギー 844kcal たんぱく質 14% 脂質 24% 食塩 3.0g んごぼう エネルギー 789kcal たんぱく質 18% 脂質 21% 食塩 3.0g	少なめご飯 ぶりかけ 卵入りあんかけうどん 豚肉とブロッコリーの ソテー 牛乳 卵 油揚げ 豚肉 牛乳 ほうれん草 にんじん ブロッコリー 五ねぎ しめじ 千じいたけ しょうが 油 29日 全国学校給1 島根県 ク献立 縁結びご飯 松 江おでん 島根の海 苔の磯 香 和え きらきらマスカットゼリー 牛乳 のり にんじん 春菊 小松葉ごぼう たけのこ水煮 千しいたけ ラ	エネルギー 791kcal たんぱく質 14% 脂質 23% 食塩 3.2g キャベツ もや エネルギー 743kcal たんぱく質 15% 脂質 19% 食塩 3.5g	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 冬のミネストローネ 牛乳 とり肉 ハム ウインナー 牛乳 ヨーグルト チーズ フロッコリー にんじん トマト缶 にんだく きゅうり 大雅 白菜 玉ねぎ れんこん ごぼう コーン にんにく 米 じゃかいも 油 マヨネーズ オリーブ油 30日 全国学校給食 珠洲市の献立 能登 牛の牛丼 ゆかり和え わかめと豆腐のみそ汁 牛乳 牛肉 かまぼこ 豆腐 みそ 牛乳 わかめ にんじん しょうが 玉ねぎ ねぎ しらたき キャベッ	エネルギー 868kcal たんぱく質 14% 脂質 32% 食塩 2.6g 生しいたけ	昔の給食へ給食のはじまり~ 珠洲塩おにざり 鮭の塩焼き 菜の漬物 栄養すいとん 牛乳 鮭 豚肉 牛乳 小松菜 にんじん かぼちゃ 大根 キャベツ 白菜 ごぼう ねぎ 干 米 小麦粉 白玉粉 31 日 ご飯 冬野菜の米粉シチュー 焼きウインナー ドレッシングサラダ 牛乳 とり肉 ウインナー	エネルギー 777kcal たんぱく質 17% 脂質 15% 食塩 3.2g LLいたけ エネルギー 835kcal たんぱく質 13% 脂質 30% 食塩 2.6g
・て 使用食品 こんだて 使用・	ご飯 肉じゃが カリカリししゃもフライ ツナと切干大根の 酢の物 牛乳 豚肉 シーチキン 牛乳 ししゃもフライ にんじん いんげん 玉ねぎ しらたき 切干大根 きゅうり 米 じゃがいも 砂糖 油 27日 全国学校給食 ・ 北海道の献立 ご飯 / 牛乳 鶏肉のザンギ 切干大根の松前 漬け原 どさんこ汁 北海道 産小麦粉あまおうルーフ とり肉 するめいか 豚肉 みそ 牛乳 昆布 にんじん	882kcal たんぱく質 14% 脂質 25% 食塩 27g エネルギー 905kcal たんぱく質 14% 脂質 30% 食塩 2.9g	ご飯 ちくわの二色揚げ 大豆のさっぱりサラダ 根菜汁 牛乳 ちくわ 卵 大豆 ハム みそ 牛乳 青のり プロッコリー にんじん きゅうり キャベツ 大根 玉ねぎ れんこ 米 小麦粉 砂糖 さつまいも 油 オリーブ油 28日 全国学校給食 新潟県の献立 ご飯 いかのかんずり風炒め きりざい 新潟県のっぺい汁 せんべい / 牛乳 いか 納豆 とり肉 かまぼこ 牛乳 赤ビーマン にんじん	エネルギー 844kcal たんぱく質 14% 脂質 24% 食塩 3.0g んごぼう エネルギー 789kcal たんぱく質 18% 脂質 21% 食塩 3.0g	少なめご飯 ぶりかけ 卵入りあんかけうどん 豚肉とブロッコリーの ソテー 牛乳 卵 油揚げ 豚肉 牛乳 ほうれん草 にんじん ブロッコリー 五ねぎ しめじ 手ししいたけ しょうが し米 うどん 片栗粉 油 29日 全国学校給1 島根県 ク献立 縁結びご飯 松江おでん 島根の海 苔の磯香 和えきらきらマスカットゼリー 牛乳 のり にんじん 春菊 小松菜 ごぼう たけのこれ煮 干ししいたけ ラギャベツ きゃけ じゅ マスカットゼ 野 マスカットゼリー エ乳 のり にんじん 春菊 小松菜 ボースがいき 砂糖 マスカットゼ ドウス きゃくり きゃけ 砂糖 マスカットモ	エネルギー 791kcal たんぱく質 14% 脂質 23% 食塩 3.2g キャベツ もや エネルギー 743kcal たんぱく質 15% 脂質 19% 食塩 3.5g	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 冬のミネストローネ 牛乳 とり肉 ハム ウインナー 牛乳 ヨーグルト チーズ アロッコリー にんじん トマト缶 にんにく きゅう) 大根 自業 玉ねぎ れんこん ごぼう コーン にんにく 米 じゃがいも 油 マヨネーズ オリーブ油 30日 全国学校給食 珠洲市の献立 能登牛の牛丼 ゆかり和え わかめと豆腐のみそ汁 牛乳 牛肉 かまぼこ 豆腐 みそ 牛乳 わかめ にんじん	エネルギー 868kcal たんぱく質 14% 脂質 32% 食塩 2.6g 生しいたけ	昔の給食へ給食のはじまり~ 珠洲塩おにざり 鮭の塩焼き 菜の漬物 栄養すいとん 牛乳 蛙 豚肉 牛乳 小松菜 にんじん かぼちゃ 大根 キャベツ 白菜 ごぼう ねぎ 干 米 小麦粉 白玉粉 31日 ご飯 冬野菜の米粉シチュー 焼きウインナー ドレッシングサラダ 牛乳 とり肉 ウインナー キ乳	エネルギー 777kcal たんぱく質 17% 脂質 15% 食塩 3.2g LLいたけ エネルギー 835kcal たんぱく質 13% 脂質 30% 食塩 2.6g
て 使用食品 こんだて 使用食	ご飯 肉じゃが カリカリししゃもフライ ツナと切干大根の 酢の物 牛乳 豚肉 シーチャン 牛乳 ししゃもフライ にんじん いんけん 玉ねざ しらたき 切干大根 きゅうり 米 じゃがいも 砂糖 油 27日 全国学校給食 北海道の献立 ご飯 / 牛乳 鶏肉のザンギ 切干大根の松前漬け属 どさんこ汁 北海道産小麦粉あまおうハーフ とり肉 するめいか 豚肉 ふそ 牛乳 昆布 にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	882kcal たんぱく質 14% 脂質 25% 食塩 27g エネルギー 905kcal たんぱく質 14% 脂質 30% 食塩 2.9g	ご飯 ちくわの二色揚げ 大豆のさっぱりサラダ 根菜汁 牛乳 ちくわ 卵 大豆 ハム みそ 牛乳 青のり ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ 大根 玉ねぎ れんこ ※ 小麦粉 砂糖 さつまいも 油 オリーブ油 28日 全国学校給食 新潟県の献立 ご飯 いかのかんずり風炒め きりざい 新潟県のっぺい汁 せんべい/牛乳 いか 納豆 とり肉 かまぼこ 牛乳 エねぎ しょうが にんぱく 大根 野沢乳 実演打 れんこん ねぎ 于ししいたけ。	エネルギー 844kcal たんぱく質 14% 脂質 24% 食塩 3.0g んごぼう エネルギー 789kcal たんぱく質 18% 脂質 21% 食塩 3.0g	少なめご飯	エネルギー 791kcal たんぱく質 14% 脂質 23% 食塩 3.2g キャベツ もや エネルギー 743kcal たんぱく質 15% 脂質 19% 食塩 3.5g	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 冬のミネストローネ 牛乳 とり肉 ハム ウインナー 牛乳 ヨーグルト チーズ フロッコリー にんじん トマト缶 にんじく きゅうり 大根 白菜 玉ねぎ れんごん ごぼう コーン にんじく 淋 できかいも 油 マヨネーズ オリーブ油 30日 全国学校給食 珠洲市の献立 能登牛の牛丼 ゆかり和え わかめと豆腐のみそ汁 牛乳 牛肉 かまぼこ 豆腐 みそ 牛乳 わかめ にんじん 根 白菜 生しいたけ	エネルギー 868kcal たんぱく質 14% 脂質 32% 食塩 2.6g 生しいたけ	昔の給食へ給食のはじまり~ 珠洲塩おにざり 鮭の塩焼き 菜の漬物 栄養すいとん 牛乳 鮭 豚肉 牛乳 小松菜 にんじん かぼちゃ 大根 キャベツ 自菜 ごぼう れぎ 干 米 小麦粉 白玉粉 31日 ご飯 冬野菜の米粉シチュー 焼きウインナー ドレッシングサラダ 牛乳 とり肉 ウインナー 牛乳 にんじん ほうれん草 プロッコリー マン 玉れぎ しめじ 大根 自菜 キャベツ	エネルギー 777kcal たんぱく質 17% 脂質 15% 食塩 3.2g LLいたけ エネルギー 835kcal たんぱく質 13% 脂質 30% 食塩 2.6g

※献立は都合により変更することがあります。

1月24日~30日は 《全国学校給食週間』 です!!

学校給食は戦争により一時中断しましたが、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)からの援助(ララ物資)を受けて、再開されます。昭和21年12月24日に東京都内の小学校でララ物資の贈呈式が行われ、この日を記念して「学校給食感謝の日」が定められました。

その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。

