

# \* 1月のこんだて予定表 \*

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量						
<p><b>今月予定している地場産物は…</b>            キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、はくさい、みずなりんご、さつまいも、しいたけ、干しいたけ、黒豆、お米、米粉、めぎす、いか、さば、がすえび です。  <b>今月のおさかな給食は、「さば」です。20日に予定しています。今月の能登牛給食は、29日に予定しています。1月24日から30日は全国学校給食週間です。能登町産の食材を使った献立や郷土料理を予定しています。</b></p>						<p><b>こんだて名</b></p> <p>エネルギー kcal Pたんぱく質 F: 脂質 食塩</p>		<p><b>8日</b></p> <p>カレーライス 牛乳 マゼドアンサラダ</p> <p>エネルギー 896kcal P: 29.6g F: 27.2g 食塩: 3.5g</p>		<p><b>熱や力の元になる食品</b></p> <p>ごはん 白麦 じゃがいも さとう ルウ油 大豆バター ごま</p>		<p><b>体をつくる食品</b></p> <p>ぶた肉 ハム チーズ 牛乳</p>		<p><b>体の調子を整える食品</b></p> <p>にんじん ブロッコリー トマト缶 玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ コーン</p>	
<b>11日</b>		<b>12日 新年お祝い給食</b>		<b>13日</b>		<b>14日</b>		<b>15日</b>							
<p><b>成人の日</b></p> 		<p>黒豆ごはん 牛乳 さばのみそ煮 紅白なます 雑煮</p> <p>エネルギー 814kcal P: 31.4g F: 22.4g 食塩: 3.2g</p>		<p>ごはん 牛乳 とりのから揚げ 大豆の磯煮 冬野菜のみそ汁</p> <p>エネルギー 837kcal P: 33.8g F: 28.6g 食塩: 2.0g</p>		<p>ごはん 牛乳 とり肉と高野豆腐の卵とじ おおかまヨネーズあえ</p> <p>エネルギー 757kcal P: 30.3g F: 20.3g 食塩: 2.7g</p>		<p>ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 干草あえ みそ汁</p> <p>エネルギー 788kcal P: 27.8g F: 20.4g 食塩: 2.6g</p>		<p>ごはん さとう 煮込み餅(白・紅) ごま さば切身 とり肉 黒豆 牛乳 にんじん ほうれん草 だいこん しいたけ</p> <p>ごはん かたくり粉 小麦粉 さとう こんにゃく 油 とり肉 大豆 油揚げ ひじき 牛乳 にんじん こまつな ごぼう はくさい だいこん</p> <p>ごはん じゃがいも さとう マヨネーズ たまご とり肉 高野豆腐 かつお節 牛乳 にんじん いんげん ブロッコリー 玉ねぎ しいたけ キャベツ コーン</p> <p>ごはん 小麦粉 じゃがいも スパゲティ さとう 油 ごま ちくわ たまご 油あげ いか あおさのり わかめ 牛乳 にんじん こまつな もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ</p>					
<b>18日</b>		<b>19日</b>		<b>20日 おさかな給食「さば」</b>		<b>21日</b>		<b>22日</b>							
<p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー</p> <p>エネルギー 870kcal P: 34.0g F: 24.7g 食塩: 3.5g</p>		<p>ごはん 牛乳 キャベツと厚揚げのみそ炒め ポテトサラダ フルーツ</p> <p>エネルギー 832kcal P: 30.3g F: 24.4g 食塩: 2.1g</p>		<p>ごはん 牛乳 さばの塩こうじ揚げ ホロホロあえ さつまいものみそ汁</p> <p>エネルギー 878kcal P: 33.7g F: 30.7g 食塩: 2.5g</p>		<p>きな粉揚げパン 牛乳 あんかけ五目うどん 甘酢あえ</p> <p>エネルギー 710kcal P: 27.4g F: 26.5g 食塩: 3.9g</p>		<p>キムたくごはん 牛乳 とりむねマヨサラダ わかめスープ</p> <p>エネルギー 776kcal P: 32.0g F: 25.1g 食塩: 3.9g</p>		<p>ごはん かたくり粉 はるさめ さとう 油 ごま油 ごま ぶたひき肉 大豆ミンチ とうふ ハム 錦糸卵 牛乳 にんじん ニラ 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり</p> <p>ごはん じゃがいも さとう マヨネーズ 油 ぶた肉 厚揚げ ハム 牛乳 ピーマン にんじん キャベツ しょうが 玉ねぎ しいたけ きゅうり コーン みかん</p> <p>ごはん かたくり粉 さつまいも さとう 油 ごま さば切身 たまご 油揚げ 牛乳 ほうれん草 にんじん キャベツ だいこん みずな</p> <p>パン さとう うどん かたくり粉 油 ごま きな粉 とり肉 なたと 油揚げ 牛乳 にんじん しいたけ ねぎ きゅうり もやし</p> <p>ごはん 白麦 ごま油 マヨネーズ ごま ぶた肉 とり肉 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳 にんじん キムチ たくあん キャベツ きゅうり コーン えのきだけ</p>					
<b>25日 海女どりさざえ給食</b>		<b>26日 地場産物給食</b>		<b>27日 昭和の給食</b>		<b>28日 地場産物・郷土料理給食</b>		<b>29日 能登牛給食</b>							
<p>海女どりさざえごはん 牛乳 厚焼き卵 磯香あえ かすみそ汁</p> <p>エネルギー 712kcal P: 29.7g F: 21.6g 食塩: 3.2g</p>		<p>ごはん 牛乳 いかと大根の煮もの 五目きんぴら</p> <p>エネルギー 689kcal P: 24.5g F: 12.6g 食塩: 2.3g</p>		<p>コッペパン 牛乳 クリームシチュー 昔のコロッケ せんキャベツ</p> <p>エネルギー 686kcal P: 25.35g F: 23.7g 食塩: 3.2g</p>		<p>古代米ごはん 牛乳 がすえびから揚げ 海藻サラダ つみれ汁</p> <p>エネルギー 744kcal P: 31.1g F: 21.7g 食塩: 3.7g</p>		<p>能登牛どん 牛乳 即席づけ みそ汁</p> <p>エネルギー 859kcal P: 34.2g F: 28.9g 食塩: 3.2g</p>		<p>ごはん さとう 油 さざえ 油揚げ むき枝豆 たまご のり わかめ 牛乳 にんじん ほうれん草 キャベツ だいこん しいたけ</p> <p>ごはん さともしも さとう つきこんにゃく ごま油 ごま いか ちくわ 牛乳 にんじん いんげん ピーマン だいこん ごぼう</p> <p>パン じゃがいも 米粉 小麦粉 パン粉 バター 油 とり肉 ぎゅう肉 牛乳 にんじん ブロッコリー 玉ねぎ しめじ コーン 玉ねぎ キャベツ</p> <p>ごはん かたくり粉 さとう 油 ごま がすえび ハム めぎすすり身 たまご 絹ごし豆腐 海藻 牛乳 にんじん ほうれん草 キャベツ コーン ごぼう ねぎ</p> <p>ごはん 白麦 じゃがいも 糸こんにゃく さとう 油 能登牛 知油揚げ 塩昆布 牛乳 にんじん ほうれん草 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん なめこ</p>					

**免疫力を高めよう!**

食生活で心がけたいこと

☆こんだては、材料や行事などの都合でかわることがあります。



