

* 1月の予定献立表 *

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
		11日		12日		13日		14日 お正月給食	
中学生の食事摂取基準は… エネルギー 830Kcal たんぱく質 摂取エネルギー量の13%~20% 脂質 摂取エネルギー量の20%~30% 食塩 2.5g未満		カレーライス 牛乳 ブロッコリーのサラダ	エネルギー 905kcal P: 30.4g F: 27.6g 食塩: 2.9g	きな粉揚げパン 牛乳 あんかけうどん かみかみサラダ	エネルギー 762kcal P: 28.6g F: 32.3g 食塩: 3.4g	ごはん 牛乳 手作りコロッケ 塩昆布あえ かき卵みそ汁	エネルギー 859kcal P: 30.3g F: 28.0g 食塩: 2.3g	黒豆ごはん 牛乳 さばのみそ煮 紅白なます お雑煮	エネルギー 831kcal P: 32.2g F: 22.4g 食塩: 3.0g
熱や力の元になる食品		ごはん 古代米 じゃがいも さとう カレールー 油		パン さとう うどん かたくり粉 油 ノンエッグマヨネーズ ごま		ごはん じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉 油 ごま		ごはん でん粉 さとう 煮込みもち さとう ごま	
体をつくる食品		ぶた肉 ハム チーズ 牛乳		きな粉 とり肉 油揚げ なたと さきいか 牛乳		ぶたひき肉 大豆ミンチ たまご 絹ごし豆腐 昆布 わかめ 牛乳		さば切身 とり肉 黒豆 牛乳	
体の調子を整える食品		にんじん ブロッコリー 玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ コーン		にんじん しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり コーン		にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり しいたけ		にんじん ほうれん草 だいこん しいたけ	
17日		18日		19日		20日		21日	
ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー	エネルギー 857kcal P: 35.1g F: 26.5g 食塩: 2.9g	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ きんぴらごぼう 冬野菜のみそ汁	エネルギー 807kcal P: 33.4g F: 25.4g 食塩: 2.2g	ごはん 牛乳 おでん風煮 大豆と小魚のごまからめ フルーツ	エネルギー 960kcal P: 38.6g F: 25.3g 食塩: 3.0g	コッペパン 牛乳 野菜ラーメン 杏仁フルーツ	エネルギー 685kcal P: 26.8g F: 17.9g 食塩: 3.0g	ごはん 牛乳 メンチカツ おかかマヨネーズあえ 白菜のクリーム煮	エネルギー 910kcal P: 29.3g F: 30.3g 食塩: 1.9g
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 には 玉ねぎ しいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり		ごはん 小麦粉 かたくり粉 こんにやく さとう 油 ごま とり肉 ちくわ 厚揚げ 牛乳 にんじん ピーマン にんにく ごぼう はくさい だいこん しいたけ ねぎ		ごはん くるま麩 こんにやく さとう かたくり粉 さつまいも 油 ごま ちくわ 厚揚げ うずら卵 昆布 大豆 かえり煮干し 牛乳 にんじん だいこん しいたけ みかん		パン 中華めん さとう ぶた肉 なたと 牛乳 にんじん こまつな キャベツ もやし たけのこ きくらげ コーン バイン缶 みかん缶 もも缶		ごはん はん粉 小麦粉 とうもろこし粉 でん粉 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 油 大豆バター ぶた肉 とり肉 かつお節 牛乳 にんじん ブロッコリー キャベツ コーン はくさい しめじ	
24日 給食のはじまり献立		25日 能登ふるさと給食		26日		27日 能登ふるさと給食		28日 加賀地方の献立	
セルフおにぎり 牛乳 鮭の塩焼き 菜のつけもの 栄養すいとん	エネルギー 749kcal P: 33.9g F: 18.2g 食塩: 3.5g	ごはん 牛乳 がんだの照り焼き風 磯香あえ いかと大根のいしる煮	エネルギー 848kcal P: 32.5g F: 23.6g 食塩: 2.8g	ごはん 牛乳 車麩の卵とじ もやしの甘酢あえ フルーツ	エネルギー 789kcal P: 33.4g F: 19.9g 食塩: 2.8g	ごはん 牛乳 豚カツ ポイル野菜 あかもくのかす汁	エネルギー 806kcal P: 29.8g F: 25.9g 食塩: 3.4g	ごはん 牛乳 ガス海老から揚げ れんこんサラダ 治部煮風	エネルギー 840kcal P: 35.2g F: 27.3g 食塩: 1.8g
ごはん 白玉粉 小麦粉 さけ切身 とり肉 油揚げ 牛乳 にんじん ほうれん草 だいこん菜 キャベツ だいこん はくさい しいたけ		ごはん かたくり粉 さといも こんにやく さとう 油 がんだ切身 いか のり 牛乳 にんじん ほうれん草 いんげん しょうが もやし だいこん		ごはん 車麩 じゃがいも さとう ごま たまご とり肉 油揚げ わかめ 牛乳 にんじん いんげん 玉ねぎ しいたけ もやし りんご		ごはん 小麦粉 はん粉 じゃがいも 油 ぶた肉 あかもく 牛乳 にんじん ブロッコリー キャベツ だいこん		ごはん かたくり粉 とうもろこし粉 すだれ麩 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ ガス海老 ツナ缶 とり肉 牛乳 にんじん ほうれん草 れんこん キャベツ コーン たけのこ だいこん しいたけ	
31日		<p>・ 今月予定している地場産物は… 「はくさい、だいこん、キャベツ、ねぎ、れんこん、しいたけ、さつまいも、さといも、りんご、黒豆、大豆、お米、米粉、いか、がんだ、いしる、あかもく」です。</p> <p>・ 今月のおさかな給食は、「がんだ」です。 25日に予定しています。</p> <p>・ 1月24日～30日は全国学校給食週間です。地場産物を使った献立や石川県の郷土料理を予定しています。</p>							
ごはん 牛乳 とり野菜 チーズ納豆 ルビーロマンゼリー	エネルギー 773kcal P: 38.6g F: 22.5g 食塩: 3.4g	ごはん 糸こんにやく ゼリー ごま とり肉 焼豆腐 さつま揚げ なつとう チーズ 牛乳 にんじん こまつな しょうが はくさい もやし えのきだけ ねぎ							

めんえきりょく たか
免疫力を高めよう!

食生活で心がけたいこと

☆献立は、材料や行事などの都合でかわることがあります。



