

* 1月の献立予定表 *

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
栄養量は、中学年の基準を基にしています エネルギー 650Kcal 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 2.0g未満									
		10日		11日		12日		13日 お正月給食	
		カレーライス 牛乳 ブロッコリーサラダ	エネルギー 836kcal P: 28.6g F: 25.5g 食塩: 2.5g	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 761kcal P: 28.6g F: 31.5g 食塩: 3.3g	ごはん 牛乳 ポトフ おほかあえ ヨーグルト	エネルギー 706kcal P: 24.8g F: 16.5g 食塩: 2.4g	黒豆ごはん 牛乳 がんとのり焼き風 紅白なます お雑煮	エネルギー 901kcal P: 32.0g F: 27.6g 食塩: 2.9g
		ごはん 白麦 ジャがいも カレールウ さとう 大豆バター 油 ごま ぶた肉 チーズ ハム 牛乳 にんじん トマト缶 ブロッコリー 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン りんご		コッペパン うどん かたくり粉 さとう ノンエッグマヨネーズ ごま きな粉 とり肉 なたと 油揚げ さきいか 牛乳 にんじん しいたけ ねぎ しょうが ごぼう きゅうり コーン		ごはん ジャがいも ポーウインナー かつお節 ヨーグルト 牛乳 にんじん いんげん ほうれん草 玉ねぎ だいこん しめじ キャベツ もやし		ごはん かたくり粉 煮込みもち さとう 油 ごま がんと切身 黒豆 とり肉 牛乳 にんじん ほうれん草 しょうが だいこん しいたけ	
16日		17日		18日		19日		20日	
ごはん 牛乳 さばのみそ煮 お浸し 豚汁	エネルギー 815kcal P: 33.1g F: 27.3g 食塩: 2.4g	ごはん 牛乳 わかどりのから揚げ きんぴらごぼう 冬野菜のみそ汁	エネルギー 800kcal P: 33.5g F: 26.7g 食塩: 2.1g	ごはん 牛乳 くるま麩の卵とじ 大豆と小魚のごまからめ フルーツ	エネルギー 912kcal P: 39.7g F: 23.6g 食塩: 3.2g	コッペパン 牛乳 スパゲティミートソース ひじきの彩りサラダ	エネルギー 678kcal P: 31.1g F: 20.7g 食塩: 2.3g	ごはん 牛乳 メンチカツ ポイルブロッコリー 白菜のクリーム煮	エネルギー 797kcal P: 27.8g F: 22.9g 食塩: 2.3g
ごはん さつまいも こんにやく さとう ごま さば切身 ぶた肉 焼豆腐 牛乳 にんじん こまつな はくさい だいこん ねぎ		ごはん かたくり粉 小麦粉 つきこんにやく さとう 油 ごま油 ごま とり肉 ちくわ 油揚げ 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		ごはん くるま麩 さつまいも かたくり粉 さとう ごま たまご とり肉 大豆 かえり煮干し 牛乳 にんじん いんげん 玉ねぎ しいたけ みかん		コッペパン スパゲティ さとう 油 ごま ぶたひき肉 大豆ミンチ ハム ひじき チーズ 牛乳 にんじん ピーマン トマト缶 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり		ごはん ジャがいも 米粉 油 大豆バター とり肉 牛乳 ブロッコリー にんじん 玉ねぎ しめじ コーン はくさい	
23日		24日 給食週間		25日 給食週間		26日 給食週間		27日 給食週間	
そばろごはん 牛乳 はりはりづけ なめこ汁	エネルギー 771kcal P: 33.4g F: 22.5g 食塩: 2.6g	セルフおにぎり 牛乳 焼魚 菜のつけもの 栄養すいとん	エネルギー 795kcal P: 33.0g F: 23.7g 食塩: 2.5g	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 810kcal P: 34.5g F: 26.4g 食塩: 2.0g	ごはん 牛乳 キムチ入りとり野菜 チーズ納豆 ルビーロマンゼリー	エネルギー 750kcal P: 37.2g F: 21.9g 食塩: 3.7g	ごはん 牛乳 めぎすのすり身揚げ 塩昆布あえ かじめのかす汁	エネルギー 719kcal P: 26.9g F: 17.9g 食塩: 2.3g
ごはん 白麦 さとう 脂 ごま とりひき肉 大豆ミンチ たまご こんぶ 木綿とうふ 牛乳 にんじん こまつな 玉ねぎ しいたけ 切干大根 きゅうり なめこ ねぎ		ごはん 小麦粉 白玉粉 さば切身 とり肉 油揚げ 牛乳 にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり しいたけ はくさい		ごはん すだれ麩 かたくり粉 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		ごはん 糸こんにやく ごま とり肉 焼豆腐 さつま揚げ チーズ ひきわり納豆 にんじん こまつな はくさい キムチ ねぎ もやし えのきだけ		ごはん ジャがいも かたくり粉 ごま 油 めぎすすり身 たまご ひじき 塩こんぶ かじめ 牛乳 にんじん ごぼう しょうが キャベツ きゅうり かぶ	
30日 給食週間		31日		<div style="border: 2px dashed blue; border-radius: 50%; padding: 10px;"> <p>・ 今月予定している地場産物は…「だいこん、ねぎ、れんこん、キャベツ、はくさい、赤いこん、さつまいも、さといも、りんご、しいたけ、黒豆、たまご、いか、がんと、めぎす、米、米粉」です。</p> <p>・ 1月24日~30日は、学校給食週間です。能登町や石川県内でとれる地場産物を使った献立や郷土料理を予定しています。</p> </div>					
ごはん 牛乳 厚焼き卵 磯香あえ いかと大根のいしる煮	エネルギー 714kcal P: 33.2g F: 15.0g 食塩: 2.8g	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー	エネルギー 841kcal P: 34.5g F: 28.6g 食塩: 3.2g						
ごはん さといも さとう 厚焼き卵 いか のり 牛乳 にんじん ほうれん草 いんげん もやし だいこん		ごはん はるさめ さとう かたくり粉 油 ごま ぶたひき肉 大豆ミンチ 木綿とうふ ハム 錦糸卵 牛乳 にんじん たら 玉ねぎ しいたけ きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり							

☆ 献立は、材料や行事などの都合でかわることがあります。

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

きれいに見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついていきます。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

手洗いの後は清潔なタオルや毎日手洗いハンカチでふく



タオルの共用や貸し借りも避けましょう