

小学校		4月学校給食メニュー		中能登町学校給食センター			
日	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 小学校	日	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 小学校
10日 月	ごはん 春巻き パンサンスー 豚肉のワンタンスープ	米 キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ 豚肉 春雨 ひじき しょうが 小麦粉 水あめ 大豆 春雨 きゅうり にんじん 砂糖 ごま油 ごま 豚肉 ワンタン(小麦) チンゲンサイ えのきだけ たけのこ ねぎ ごま	エネルギー 622kcal たんぱく質 11.8% 脂 肪 26% 食塩相当量 1.4g カルシウム 267mg	25日 火	鶏ごぼう丼 小松菜とツナのごま和え 五目スープ	米 鶏肉 にんじん 枝豆 ごぼう しょうが 砂糖 サラダ油 小松菜 にんじん キャベツ ツナ ごま 砂糖 豚肉 もやし ねぎ 玉ねぎ にんじん 大豆	エネルギー 642kcal たんぱく質 16.8% 脂 肪 26% 食塩相当量 2.3g カルシウム 309mg
11日 火	ごはん 若鶏の照り焼き 発芽大豆のサラダ 根菜のみそ汁	米 鶏肉 砂糖 発芽大豆 ブロッコリー にんじん 鶏肉 砂糖 乳・卵なしマヨネーズ ごま 大根 にんじん ごぼう 干しいたけ 豚肉 みそ	エネルギー 605kcal たんぱく質 19.9% 脂 肪 24% 食塩相当量 1.8g カルシウム 282mg	26日 水	バターロール 石川県産かぼちゃコロック ひじきの彩りサラダ 菜の花のクリーム煮	小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 卵 かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ パン粉 マッシュポテト 砂糖 サラダ油 大豆油 ひじき きゅうり もやし にんじん コーン 砂糖 ごま油 ごま 菜の花 鶏肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも バター 米粉 牛乳 豆乳 生クリーム	エネルギー 655kcal たんぱく質 15.3% 脂 肪 35% 食塩相当量 2.7g カルシウム 403mg
12日 水	米粉パン トマトソースハンバーグ シーザーサラダ ドレッシング オニオンスープ	米粉 小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 鶏肉 玉ねぎ 豚脂 豚肉 砂糖 にんにく しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー 乳・卵なしペーコン クルトン チーズ シーザードレッシング(乳・卵) マカロニ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム	エネルギー 658kcal たんぱく質 17.3% 脂 肪 36% 食塩相当量 3.1g カルシウム 406mg	27日 木	ごはん 赤魚のスタミナ焼き 大根のゆず風味和え きのこ豚汁 ヨーグルト	米 赤魚 にんにく 砂糖 ごま油 大根 きゅうり にんじん 鶏肉 ゆず果汁 砂糖 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ しめじ えのきだけ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ みそ 加糖練乳 脱脂粉乳 全粉乳 砂糖 クリーム	エネルギー 661kcal たんぱく質 18.8% 脂 肪 19% 食塩相当量 2.3g カルシウム 540mg
13日 木	カレーライス(麦ごはん) 野菜の甘酢和え お祝いいちごゼリー	米 白米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが サラダ油 カレールウ(乳・小麦・カカオ) チーズ りんご ほうれん草 もやし にんじん 鶏肉 砂糖 いちご いちご果汁 砂糖 植物油 豆乳 水あめ 大豆粉	エネルギー 666kcal たんぱく質 12.4% 脂 肪 27% 食塩相当量 3.1g カルシウム 295mg	28日 金	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのマヨ和え みつばのすまし汁	米 豚肉 砂糖 しょうが 小松菜 にんじん ブロッコリー コーン 乳・卵なしマヨネーズ 鶏肉 にんじん 大根 干しいたけ みつば	エネルギー 639kcal たんぱく質 16.8% 脂 肪 30% 食塩相当量 2.0g カルシウム 290mg
14日 金	ごはん ふくらぎのケチャップがらめ 青菜とかまぼこの和え物 豆腐と野菜のみそ汁	米 ふくらぎ でん粉 大豆油 砂糖 みそ ほうれん草 キャベツ にんじん かまぼこ 砂糖 ごま 豆腐 しめじ にんじん 玉ねぎ ねぎ みそ	エネルギー 652kcal たんぱく質 15.4% 脂 肪 28% 食塩相当量 2.2g カルシウム 295mg	<div data-bbox="1120 638 2128 1516" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: center;">ただ せい かつ</p> <h1 style="text-align: center;">＜正しい生活リズムのために＞</h1> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="1254 750 1478 1085" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: center;">早起き</p> <p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p> </div> <div data-bbox="1489 750 1713 1085" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: center;">早寝</p> <p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。</p> </div> <div data-bbox="1724 750 1948 1085" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: center;">朝ごはん</p> <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>10日からさっそく給食がスタートします。給食をおいしく、安心して食べられるように、手洗いや身支度をとのえましょう</p> <h2 style="text-align: center;">給食当番の身支度</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="1232 1260 1456 1420" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: center;">給食の前に</p> <div style="display: flex;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">トイレ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">手洗い</div> </div> </div> <div data-bbox="1500 1244 1814 1404" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう ・マスクをきちんとつけよう ・つめは短く切っておこう ・石けんを使って手を洗おう ・清潔な白衣を着よう ・ハンカチを持とう </div> <div data-bbox="1836 1212 1993 1500" data-label="Image"> </div> </div> <p>給食当番になった人も、給食当番以外の人にもトイレを済ませて、手洗いをしましょう。</p> <p>給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。</p> </div> </div>			
17日 月	わかめごはん だし巻き玉子 ひじきとれんこんの五目煮 具沢山みそ汁	米 わかめ 水あめ 卵 でん粉 砂糖 大豆油 ひじき こんにゃく にんじん れんこん ちくわ サラダ油 砂糖 豚肉 油揚げ 大根 玉ねぎ ねぎ みそ	エネルギー 613kcal たんぱく質 16.5% 脂 肪 27% 食塩相当量 2.2g カルシウム 321mg				18日 火
19日 水	セルフヒシカツサンド ヒシカツ きゅうりとハムのサラダ 野菜のスープ煮	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 小麦胚芽 豚肉 小麦粉 パン粉 大豆油 砂糖 キャベツ きゅうり にんじん 乳・卵なしハム 砂糖 サラダ油 乳・卵なしマヨネーズ ブロッコリー にんじん マッシュルーム 白菜 玉ねぎ	エネルギー 604kcal たんぱく質 19.2% 脂 肪 33% 食塩相当量 3.1g カルシウム 312mg	20日 木	ごはん ゆかりふりかけ お好み焼き風 ほうれん草とコーンの和え物 こんにゃくとちくわの炊き合わせ	米 赤しそ 砂糖 キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー じゃがいも にんじん 魚肉すり身 豆腐 植物油 砂糖 でん粉 青のり かつお節 ほうれん草 にんじん コーン キャベツ 砂糖 サラダ油 こんにゃく にんじん 鶏肉 大根 干しいたけ ちくわ 豆腐 いんげん みそ 砂糖 昆布	エネルギー 625kcal たんぱく質 17.7% 脂 肪 22% 食塩相当量 3.0g カルシウム 348mg
21日 金	チキンピラフ(麦ごはん) かぼちゃサラダ 春キャベツのスープ	米 白米 鶏肉 玉ねぎ にんじん 枝豆 サラダ油 バター かぼちゃ にんじん きゅうり ツナ 乳・卵なしマヨネーズ キャベツ 乳・卵なしウィンナー にんじん しめじ 玉ねぎ じゃがいも	エネルギー 608kcal たんぱく質 14.2% 脂 肪 29% 食塩相当量 3.1g カルシウム 289mg	24日 月	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜のおかか和え なめこと白ねぎのみそ汁	米 鶏肉 しょうが 米粉 片栗粉 大豆油 さつまいも キャベツ にんじん 小松菜 砂糖 かつお節 大根 油揚げ 玉ねぎ なめこ ねぎ みそ	エネルギー 623kcal たんぱく質 16.7% 脂 肪 28% 食塩相当量 1.8g カルシウム 316mg

※ 献立は都合により変更することがあります。

☆今月の地場産物 ⇒ ●中能登町産：米、ねぎ、キャベツ ●穴水産：ぶなしめじ ●石川県産：米粉、にんじん、ほうれん草、小松菜、加賀れんこん、トマト、りんご、なめこ、赤魚