
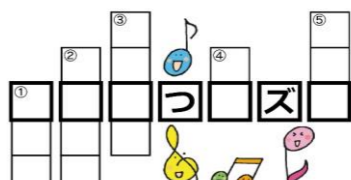


小学校		9月学校給食メニュー		中能登町学校給食センター			
日	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名(左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 小学校	日	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名(左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 小学校
1日	カレーライス(麦ごはん) 海藻サラダ	米 小麦 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが サラダ油 りんご カレールウ(小麦・乳・カカオ) チーズ 海藻ミックス キャベツ きゅうり もやし コーン 砂糖 ごま油 ごま	エネルギー 639kcal たんぱく質 11.9% 脂肪 28% 食塩相当量 3.0g カルシウム 294mg	19日	ごはん 味噌ヒレカツ 小松菜とひじきのおかか和え 豆腐とごぼうのすまし汁	米 豚肉 小麦粉 パン粉 大豆油 赤みそ 砂糖 ごま 油揚げ ひじき 小松菜 にんじん キャベツ 砂糖 かつお節 豆腐 ごぼう にんじん えのきたけ わかめ	エネルギー 665kcal たんぱく質 18.2% 脂肪 24% 食塩相当量 2.5g カルシウム 353mg
4日	ごはん さばのみそ煮 れんこんのごま和え 豚汁	米 さば みそ 砂糖 片栗粉 れんこん 砂糖 小松菜 にんじん ねりごま ごま 豚肉 にんじん 大根 玉ねぎ えのきたけ 豆腐 ねぎ みそ	エネルギー 682kcal たんぱく質 16.2% 脂肪 32% 食塩相当量 2.4g カルシウム 332mg	20日	ミルクロール ハムチーズピカタ ブロッコリーのフレンチサラダ 大豆とかぼちゃのトマトスープ 夏みかんゼリー	小麦粉 イースト イーストフード 塩 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 卵 チョップドハム(卵) 植物油脂 チーズ 砂糖 キャベツ 乳・卵なしハム ブロッコリー コーン 砂糖 サラダ油 大豆 乳・卵なしベーコン かぼちゃ にんじん 玉ねぎ ダイストマト すりおろしトマト 砂糖 なつみかん果汁 砂糖	エネルギー 633kcal たんぱく質 15.0% 脂肪 32% 食塩相当量 3.0g カルシウム 395mg
5日	ごはん 焼きぎょうざ 棒棒鶏サラダ にらとコーンのスープ	米 キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 豚脂 玉ねぎ にら なたね油 ごま油 でん粉 もち米粉 大豆粉 砂糖 サフラワー油 鶏肉 キャベツ きゅうり もやし にんじん 砂糖 しょうが ごま油 ねりごま すりごま 豚肉 豆腐 クリームコーン コーン 玉ねぎ にら	エネルギー 654kcal たんぱく質 16.1% 脂肪 27% 食塩相当量 2.1g カルシウム 298mg	21日	ごはん いわしのおかか煮 たけのこの磯マヨ和え 根菜のみそ汁	米 いわし 砂糖 でん粉 かつお節 たけのこ キャベツ にんじん ブロッコリー 乳・卵なしマヨネーズ のり 厚揚げ 大根 にんじん ごぼう ねぎ みそ	エネルギー 627kcal たんぱく質 14.9% 脂肪 30% 食塩相当量 2.5g カルシウム 387mg
6日	米粉パン ミートボール※2個 シーザーサラダ シーザードレッシング 豆乳スープ	米粉 小麦粉 イースト イーストフード 塩 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 小麦粉グルテン 鶏肉 玉ねぎ 豚肉 豚脂 牛肉 りんごジュース 砂糖 揚げ油 キャベツ ブロッコリー にんじん 乳・卵なしベーコン チーズ クルトン(小麦)/シーザードレッシング(乳・卵) にんじん 乳・卵なしウインナー 玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム 米粉 豆乳 いんげん豆ピューレ	エネルギー 630kcal たんぱく質 17.3% 脂肪 39% 食塩相当量 3.1g カルシウム 366mg	22日	ごはん れんこん団子のケチャップがらめ みそワントンスープ	米 肉団子(小麦) 玉ねぎ にんじん ブロッコリー にんにく しょうが サラダ油 砂糖 片栗粉 豚肉 にんじん もやし チンゲン菜 ワンタン ねぎ みそ 砂糖	エネルギー 652kcal たんぱく質 15.5% 脂肪 26% 食塩相当量 2.5g カルシウム 275mg
7日	ごはん 鮭のみりん焼き ほうれん草とコーンのマヨサラダ 豆腐のみそ汁	米 鮭 しょうが 砂糖 ほうれん草 にんじん ブロッコリー コーン 乳・卵なしマヨネーズ 豆腐 玉ねぎ にんじん たけのこ わかめ ねぎ みそ	エネルギー 648kcal たんぱく質 16.3% 脂肪 31% 食塩相当量 2.1g カルシウム 299mg	25日	梅ごはん きんぴら包み焼き ポテトサラダ 小松菜のみそ汁	米 梅干し ごま 鶏肉 玉ねぎ ごぼう 豆腐 鶏皮 にんじん 砂糖 植物油 しょうが ごま じゃがいも にんじん きゅうり 乳・卵なしハム 乳・卵なしマヨネーズ 油揚げ にんじん 小松菜 えのきたけ ねぎ みそ	エネルギー 684kcal たんぱく質 15.2% 脂肪 32% 食塩相当量 2.9g カルシウム 355mg
8日	ごはん 鶏肉の石垣フライ みずなの甘酢和え 玉ねぎのみそ汁 プリン	米 鶏肉 小麦粉 パン粉 ごま 大豆油 みずな もやし にんじん 鶏肉 砂糖 玉ねぎ 大根 にんじん 油揚げ ねぎ みそ 砂糖 水あめ	エネルギー 695kcal たんぱく質 16.2% 脂肪 26% 食塩相当量 2.1g カルシウム 398mg	26日	ごはん すき焼き風煮 ツナときゅうりの酢の物 青りんごゼリー	米 牛肉 砂糖 ごぼう 玉ねぎ にんじん キャベツ 豆腐 車軸 えのきたけ こんにゃく ねぎ ブロッコリー きゅうり もやし ツナ にんじん 砂糖 ごま りんご果汁 水あめ グラニュー糖 りんごピューレー	エネルギー 672kcal たんぱく質 16.0% 脂肪 21% 食塩相当量 2.3g カルシウム 348mg
11日	ごはん こんぶふりかけ 玉子焼き ハムとキャベツのごま酢和え 豚肉と厚揚げの旨煮	米/昆布 白ごま 砂糖 黒のり 青のり 卵 でん粉 砂糖 大豆油 キャベツ 乳・卵なしハム もやし にんじん 砂糖 ねりごま ごま 豚肉 しょうが サラダ油 玉ねぎ こんにゃく にんじん ごぼう 厚揚げ いんげん 砂糖	エネルギー 669kcal たんぱく質 17.7% 脂肪 28% 食塩相当量 2.3g カルシウム 395mg	27日	バターロール 照り焼きチキン マカロニサラダ 肉団子と野菜のスープ スイートポテト	小麦粉 イースト イーストフード 塩 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 卵 鶏肉 マカロニ キャベツ ブロッコリー 乳・卵なしハム 砂糖 乳・卵なしマヨネーズ 大豆 鶏つくね 小松菜 玉ねぎ にんじん さつまいもペースト 砂糖 米粉 ショートニング 豆乳 植物油脂 寒天	エネルギー 649kcal たんぱく質 15.7% 脂肪 34% 食塩相当量 2.8g カルシウム 381mg
12日	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜とかまぼこの和え物 春雨スープ	米 鶏肉 しょうが 米粉 片栗粉 大豆油 小松菜 キャベツ にんじん かまぼこ 刻み昆布 砂糖 春雨 豆腐 乳・卵なしベーコン にんじん 玉ねぎ ねぎ	エネルギー 667kcal たんぱく質 16.2% 脂肪 28% 食塩相当量 2.0g カルシウム 319mg	28日	ごはん とびうおのかば焼き風 キャベツのおひたし おつゆ麩とわかめのみそ汁	米 とびうお しょうが 米粉 片栗粉 大豆油 砂糖 キャベツ もやし にんじん 乳・卵なしハム 砂糖 おつゆ麩 わかめ 玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ みそ	エネルギー 619kcal たんぱく質 17.9% 脂肪 22% 食塩相当量 2.7g カルシウム 270mg
13日	キャロットパン トマトソースハンバーグ 金糸瓜のサラダ コンソメスープ	小麦粉 イースト イーストフード 塩 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 卵 キャロットペースト 鶏肉 玉ねぎ 豚脂 豚肉 乾燥マッシュポテト 植物油脂 砂糖 トマト缶 砂糖 金糸瓜 キャベツ にんじん 乳・卵なしハム きゅうり 乳・卵なしマヨネーズ 大豆 乳・卵なしウインナー 小松菜 玉ねぎ にんじん えのきたけ	エネルギー 635kcal たんぱく質 13.2% 脂肪 41% 食塩相当量 3.6g カルシウム 400mg	29日	ごはん さんまの梅煮 ほうれん草のごま和え お月見汁 十五夜デザート	米 さんま 砂糖 赤しそ 梅肉 でん粉 ほうれん草 にんじん もやし 鶏肉 ねりごま 砂糖 ごま 大根 にんじん 玉ねぎ おじゃがボール 油揚げ こんにゃく ねぎ ごま油 うんしゅうみかん果汁 砂糖 水あめ 寒天 レモン果汁	エネルギー 699kcal たんぱく質 14.1% 脂肪 28% 食塩相当量 2.5g カルシウム 398mg
14日	ごはん ふくらぎの塩麩焼き 青菜の磯香和え 油揚げと里芋のみそ汁	米 ふくらぎ 塩麩 ほうれん草 キャベツ にんじん 鶏肉 のり 砂糖 油揚げ にんじん 玉ねぎ 里芋 ねぎ みそ	エネルギー 668kcal たんぱく質 17.9% 脂肪 29% 食塩相当量 2.2g カルシウム 329mg	<p>早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう</p>  <p>夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。</p> <p><b>食育パズル</b></p>  <p>ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① ほん地図と〇〇〇地図。</li> <li>② 朝に東からのぼって、西に沈む。</li> <li>③ 夜遅くまで起きていること。</li> <li>④ フランスの首都。</li> <li>⑤ 重さの単位。キロ〇〇〇。</li> </ol>			
15日	ごはん 小籠包※2個 もやしとツナの中華和え 豆腐とチンゲン菜の中華煮	米 キャベツ 玉ねぎ たけのこ 豚脂 豚肉 春雨 でん粉 しいたけ 砂糖 しょうが 植物油脂 小麦粉 もやし 小松菜 にんじん ツナ 砂糖 ごま油 ごま 玉ねぎ 鶏肉 にんじん たけのこ 干しいたけ 豆腐 チンゲン菜 にんにく サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	エネルギー 702kcal たんぱく質 14.3% 脂肪 31% 食塩相当量 2.4g カルシウム 346mg				

※ 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、玉ねぎ、小松菜、金糸瓜 ●石川県産：米粉、水菜、ほうれん草、小松菜、れんこん、トマト、りんご、卵、ふくらぎ、とびうお