

小学校	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	小学校	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
9日 火	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 春雨サラダ 玉ねぎのみそ汁	米 鶏肉 塩こうじ 春雨 キャベツ にんじん ひじき 砂糖 ごま油 さといも にんじん 玉ねぎ しめじ ねぎ みそ	エネルギー 598kcal たんぱく質 17.2% 脂 肪 19% 食塩相当量 1.9g カルシウム 281mg	24日 水	ミルクロール トマトソースハンバーグ コールスローサラダ オニオンスープ	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 豚肉 たまねぎ 豚脂 でん粉 砂糖 植物油脂 マッシュポテト 野菜ペースト トマト キャベツ きゅうり コーン 乳・卵なしハム 砂糖 サラダ油 乳・卵なしマヨネーズ 鶏肉 マカロニ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム	エネルギー 623kcal たんぱく質 18.9% 脂 肪 34% 食塩相当量 3.1g カルシウム 459mg
10日 水	ミルク食パン いちごジャム かつおカツ 春キャベツのマリネ 菜の花のクリーム煮	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 / いちご 砂糖 水あめ かつお 玉ねぎ しょうが パン粉 砂糖 パン粉 小麦粉 植物油脂 大豆油 キャベツ にんじん コーン サラダ油 砂糖 鶏肉 ほうれん草 菜の花 玉ねぎ にんじん さつまいも バター 米粉 牛乳 豆乳 白いんげん 生クリーム	エネルギー 669kcal たんぱく質 15.1% 脂 肪 32% 食塩相当量 2.8g カルシウム 422mg	25日 木	ごはん 肉豆腐 野菜とかまぼこの和え物 バナナヨーグルト	米 牛肉 砂糖 ごぼう 玉ねぎ にんじん 豆腐 こんにゃく ねぎ 砂糖 ほうれん草 キャベツ もやし にんじん かまぼこ 砂糖 ごま クリーム 加糖練乳 脱脂粉乳 全粉乳 寒天	エネルギー 670kcal たんぱく質 15.9% 脂 肪 23% 食塩相当量 2.4g カルシウム 409mg
11日 木	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのマヨ和え さつま揚げのみそ汁	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 砂糖 じゃがいも にんじん さつま揚げ えのきだけ わかめ みそ	エネルギー 646kcal たんぱく質 16.0% 脂 肪 27% 食塩相当量 2.5g カルシウム 289mg	26日 金	鶏そぼろ丼 小松菜とツナのごま和え 五目スープ	米 鶏肉 豚肉 サラダ油 にんじん 枝豆 ごぼう しょうが 砂糖 小松菜 にんじん キャベツ ツナ 砂糖 ごま 豚肉 もやし 玉ねぎ にんじん 大豆 ねぎ	エネルギー 675kcal たんぱく質 17.1% 脂 肪 28% 食塩相当量 2.2g カルシウム 308mg
12日 金	カレーライス(麦ごはん) 野菜の甘酢和え お祝いクレープ	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 カレールウ(乳・小麦) りんご チーズ ほうれん草 もやし にんじん 鶏肉 砂糖 豆乳 加工油脂 麦芽糖 砂糖 いちごビューレー 植物油 米粉 水あめ いちご果汁 大豆粉 ベーキングパウダー	エネルギー 726kcal たんぱく質 12.3% 脂 肪 28% 食塩相当量 3.0g カルシウム 345mg	30日 火	ごはん だし巻き玉子 ひじきのサラダ 春の炊き合わせ	米 卵 砂糖 植物油脂 でん粉(小麦) きゅうり もやし にんじん コーン ひじき 砂糖 ごま油 ごま 鶏肉 こんにゃく にんじん 大根 たけのこ 干しいたけ ちくわ 厚揚げ いんげん みそ 砂糖	エネルギー 655kcal たんぱく質 17.0% 脂 肪 26% 食塩相当量 2.7g カルシウム 344mg
15日 月	ごはん いわしのおかか煮 れんこんのマヨ和え おつゆ麩のみそ汁	米 いわし 砂糖 でん粉(馬鈴薯) かつお節 れんこん 砂糖 小松菜 にんじん 乳・卵なしマヨネーズ おつゆ麩 じゃがいも 玉ねぎ にんじん わかめ みそ	エネルギー 627kcal たんぱく質 14.9% 脂 肪 25% 食塩相当量 2.4g カルシウム 384mg				
16日 火	わかめごはん 鶏肉の三味焼き 切干大根の彩りサラダ 三つ葉のすまし汁	米 わかめ 水あめ 鶏肉 ねぎ にんにく 砂糖 ごま油 ごま 切干大根 砂糖 小松菜 にんじん コーン 砂糖 サラダ油 豚肉 ごぼう にんじん 油揚げ 干しいたけ みつば	エネルギー 633kcal たんぱく質 19.4% 脂 肪 25% 食塩相当量 2.8g カルシウム 341mg				
17日 水	米粉パン ハムチーズピカタ 枝豆サラダ 野菜のポトフ	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) 卵 植物油脂 チョップドハム(卵) チーズ 砂糖 枝豆 もやし にんじん コーン ひじき 砂糖 ごま油 ごま 乳・卵なしウインナー じゃがいも 玉ねぎ にんじん ブロッコリー しめじ	エネルギー 632kcal たんぱく質 16.7% 脂 肪 30% 食塩相当量 3.2g カルシウム 338mg				
18日 木	ごはん さわらのみりん焼き ほうれん草のおひたし 厚揚げと野菜のみそ汁 三色団子	米 さわら 砂糖 ほうれん草 もやし にんじん 乳・卵なしハム 砂糖 玉ねぎ にんじん 厚揚げ えのきだけ ねぎ みそ 上新粉 砂糖 よもぎ	エネルギー 697kcal たんぱく質 17.2% 脂 肪 21% 食塩相当量 2.5g カルシウム 327mg				
19日 金	ごはん 若鶏の照り焼き 発芽大豆のサラダ 具沢山みそ汁	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 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ みそ	エネルギー 639kcal たんぱく質 20.6% 脂 肪 23% 食塩相当量 2.0g カルシウム 286mg				
22日 月	ごはん ふくらぎのケチャップがらめ ほうれん草とハムのサラダ さつまいものみそ汁	米 ふくらぎ 大豆油 砂糖 みそ ほうれん草 にんじん 乳・卵なしハム キャベツ 砂糖 サラダ油 さつまいも 玉ねぎ にんじん 油揚げ えのきだけ ねぎ みそ	エネルギー 694kcal たんぱく質 14.8% 脂 肪 29% 食塩相当量 2.3g カルシウム 304mg				
23日 火	ごはん れんこんシュウマイ ツナとコーンのサラダ たけのこの中華煮	米 豚肉 玉ねぎ れんこん 豚脂 しょうが 小麦粉 大豆粉 砂糖 ブロッコリー キャベツ にんじん ツナ コーン 砂糖 ごま油 ごま 鶏肉 にんじん たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ 厚揚げ 白菜 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 685kcal たんぱく質 16.0% 脂 肪 30% 食塩相当量 1.7g カルシウム 415mg				

1年生給食開

よい歯の日



# ただ せいかつ <正しい生活リズムのために>

**早起**

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。

**早寝**

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。

**朝ごはん**

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。

9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。

**給食の前に**

**トイレ** **手洗い**

給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いしましょう。

**給食当番の身支度**

- ・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

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。



※ 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、にんじん ●石川県産：米粉、ほうれん草、小松菜、さつまいも、加賀れんこん、トマト、りんご、さわら、ふくらぎ