

小学校

12月学校給食メニュー

中能登町学校給食センター

	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使うてある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 小学校		こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使うてある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 小学校
2日 月	ごはん さばのみそ煮 ブロッコリーのごま酢和え けんちん汁	米 さば みそ 砂糖 ブロッコリー キャベツ にんじん 鶏肉 砂糖 ごま 豚肉 こんにゃく 大根 にんじん 里芋 ねぎ ごま油	エネルギー 646kcal たんぱく質 17.6% 脂 肪 28% 食塩相当量 2.0g カルシウム 298mg	17日 火	ごはん いわしのしょうが煮 じゃがいもとささ身のサラダ 白菜とかぶのみそ汁	米 いわし 砂糖 しょうが でん粉 じゃがいも にんじん きゅうり 鶏肉 コーン 乳・卵なしマヨネーズ 白菜 かぶ 油揚げ しめじ ねぎ みそ	エネルギー 625kcal たんぱく質 15.8% 脂 肪 28% 食塩相当量 2.1g カルシウム 302mg
3日 火	ごはん ポークステーキ スパゲッティサラダ 厚揚げとえのきのみそ汁	米 豚肉 にんにく りんご サラダ油 玉ねぎ 砂糖 スパゲッティ キャベツ きゅうり にんじん 乳・卵なしハム 砂糖 サラダ油 厚揚げ えのきだけ わかめ 玉ねぎ みそ	エネルギー 620kcal たんぱく質 19.8% 脂 肪 23% 食塩相当量 2.5g カルシウム 356mg	18日 水	米粉パン さつまいもグラタン 具たくさん野菜スープ ももタルト	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) マカロニ 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 白いんげん豆 米粉 バター 牛乳 チーズ 小松菜 玉ねぎ にんじん キャベツ 乳・卵なしベーコン ももピューレー 水あめ 砂糖 豆乳 米粉 植物油 調整豆乳粉末 ショートニング 豆乳 コーンフラワー	エネルギー 717kcal たんぱく質 16.0% 脂 肪 30% 食塩相当量 3.2g カルシウム 410mg
4日 水	キャロットパン 甘酢あんかけ肉団子※2個 チャプチェ 野菜のスープ煮	小麦粉 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 砂糖 にんにく しょうが 揚げ油(なたね油) りんごジュース 植物油 春雨 牛肉 にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ にら サラダ油 砂糖 ごま油 さつまいも 玉ねぎ にんじん 小松菜 コーン	エネルギー 618kcal たんぱく質 15.6% 脂 肪 29% 食塩相当量 3.0g カルシウム 415mg	19日 木	わかめごはん(麦ごはん) ぶりの塩こうじ焼き 枝豆ときゅうりのサラダ 青菜と油揚げのみそ汁	米 白麦 わかめ ぶり 塩こうじ ひじき 枝豆 きゅうり にんじん 乳・卵なしハム 砂糖 ごま油 ほうれん草 玉ねぎ 油揚げ にんじん ねぎ みそ	毎月19日は食育の日  エネルギー 697kcal たんぱく質 17.8% 脂 肪 29% 食塩相当量 2.8g カルシウム 315mg
5日 木	ごはん 豆腐のつみれ焼き 小松菜のピリ辛和え 肉じゃが煮	米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 鶏皮 にんじん 砂糖 枝豆 植物油 しょうが 干しいたけ 油揚げ 砂糖 小松菜 にんじん もやし 牛肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ こんにゃく いんげん 砂糖	エネルギー 665kcal たんぱく質 17.4% 脂 肪 27% 食塩相当量 2.9g カルシウム 357mg	20日 金	ごはん(減) ちくわの磯辺揚げ ゆかり和え ほうとう	米 ちくわ 小麦粉 パーム油 あおさ粉 コーンフラワー ベーキングパウダー 大豆油 小松菜 キャベツ きゅうり もやし しそ ほうとう(小麦) 豚肉 干しいたけ 油揚げ かぼちゃ 大根 にんじん ねぎ みそ	冬至こんだて  エネルギー 698kcal たんぱく質 14.4% 脂 肪 31% 食塩相当量 2.5g カルシウム 349mg
6日 金	ごはん 鶏肉のから揚げ 大根サラダ 里芋と打ち豆のみそ汁	米 鶏肉 しょうが 米粉 片栗粉 大豆油 大根 にんじん きゅうり 鶏肉 レモン果汁 砂糖 ごま油 里芋 打ち豆 油揚げ にんじん 玉ねぎ ねぎ みそ	エネルギー 700kcal たんぱく質 17.9% 脂 肪 29% 食塩相当量 2.0g カルシウム 312mg	23日 月	ごはん シューマイ れんこんのごまマヨ和え 春雨とチンゲン菜のスープ	米 玉ねぎ 豚肉 でん粉 豚脂 砂糖 しょうゆ 植物油脂 しょうが 小麦粉 れんこん 砂糖 キャベツ にんじん きゅうり 乳・卵なしマヨネーズ ごま 春雨 乳・卵なしベーコン にんじん チンゲン菜 えのきだけ ねぎ	エネルギー 649kcal たんぱく質 11.0% 脂 肪 31% 食塩相当量 2.0g カルシウム 273mg
9日 月	ごはん のり佃煮 厚焼き玉子 野菜のおかか和え 豚肉とごぼうのみそ汁	米 / 水あめ 砂糖 のり でん粉 はちみつ 卵 鶏肉 にんじん たけのこ 砂糖 もすく しいたけ 植物油 さつま揚げ キャベツ にんじん もやし 砂糖 かつお節 豚肉 油揚げ さつまいも 干しいたけ にんじん ごぼう ねぎ みそ	エネルギー 651kcal たんぱく質 16.3% 脂 肪 25% 食塩相当量 2.2g カルシウム 324mg	24日 火	チキンライス 星形ハンバーグ 冬野菜のポトフ いちごのクリスマスデザート	米 鶏肉 玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム サラダ油 砂糖 バター 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 豚脂 砂糖 植物油脂 マッシュポテト にんにく しょうが 大根 にんじん さつまいも 乳・卵なしウインナー 玉ねぎ ブロッコリー 乳製品 卵 砂糖 小麦粉 水あめ 粉末油脂 いちご濃縮果汁	クリスマス  エネルギー 696kcal たんぱく質 14.8% 脂 肪 24% 食塩相当量 3.3g カルシウム 410mg
10日 火	ごはん 鶏肉の照り焼き たけのこひじきのマヨ和え 白玉団子のすまし汁 青のり小魚	米 鶏肉 砂糖 たけのこ キャベツ にんじん ブロッコリー ひじき 乳・卵なしマヨネーズ わかめ 干しいたけ にんじん ごぼう 白玉団子 いわし 砂糖 青のり	エネルギー 630kcal たんぱく質 17.8% 脂 肪 23% 食塩相当量 2.2g カルシウム 351mg				
11日 水	ミルク食パン ブルーベリージャム コロッケ 能登むすめとツナのサラダ 玉ねぎとチンゲン菜のスープ	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 / ブルーベリー 砂糖 じゃがいも 豚肉 玉ねぎ パン粉 マッシュポテト 砂糖 小麦粉 植物油 大豆油 能登むすめ にんじん きゅうり 鶏肉 乳・卵なしマヨネーズ 玉ねぎ しめじ 乳・卵なしベーコン にんじん チンゲン菜	エネルギー 655kcal たんぱく質 13.3% 脂 肪 36% 食塩相当量 29.0g カルシウム 312mg				
12日 木	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草の磯の香和え じゃがいもとしめじのみそ汁	米 豚肉 しょうが 砂糖 ほうれん草 もやし コーン 乳・卵なしハム 砂糖 のり じゃがいも 玉ねぎ にんじん 油揚げ しめじ ねぎ みそ	エネルギー 660kcal たんぱく質 17.3% 脂 肪 29% 食塩相当量 2.4g カルシウム 297mg				
13日 金	根菜チキンカレー キャベツとハムのマリネ	米 白麦 鶏肉 れんこん ごぼう 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 キャベツ 乳・卵なしハム ブロッコリー コーン 玉ねぎ サラダ油 砂糖	エネルギー 630kcal たんぱく質 13.2% 脂 肪 25% 食塩相当量 2.8g カルシウム 320mg				
16日 月	ごはん エビと厚揚げのチリソース にらとコーンのスープ	米 エビフリッター(エビ・小麦) 大豆油 厚揚げ キャベツ 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが ごま油 砂糖 片栗粉 豆腐 にら 干しいたけ 玉ねぎ クリームコーン コーン	エネルギー 656kcal たんぱく質 14.0% 脂 肪 29% 食塩相当量 1.7g カルシウム 367mg				

※ 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、かぶ ●石川県産：米粉、水菜、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、能登むすめ、ぶり



しょうしょうべつ
症状別

はつわつ さむけ
発熱・寒気



すいぶん
水分



めん類

はなみず はな
鼻水・鼻づまり



しるもの
汁物



スープ

せき のどのいた
せき・のどの痛み



アイス
クリーム



ゼリー

げり はけ
下痢・吐き気



おかゆ



スープ

はつなつ すいぶん
発熱すると水分と
エネルギーがたくさ
ん消費されます。水
分やエネルギー源と
なるごはんやめん類
などをとりましょう。

あた しるもの はつかん
温かい汁物や発汗、
殺菌作用のあるねぎ
やしょうがで体を温
めましょう。ピタミ
ンAを多く含む食品
もとりましょう。

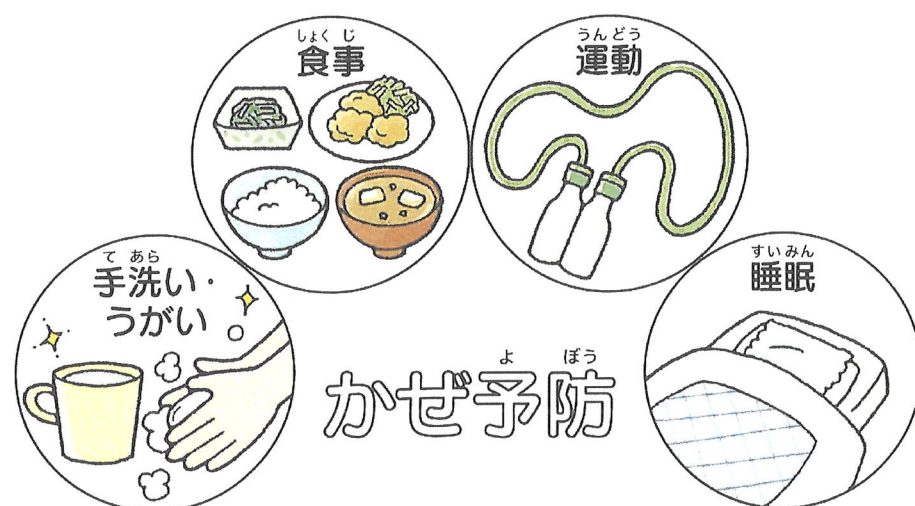
のどに しげき
刺激のある
ものは避け、のどご
しのよいゼリーやプ
リン、アイスクリー
ムなどでエネルギー
を補給しましょう。

いちょう よわ
胃腸が弱っている
ので消化のよいおか
ゆや雑炊、スープな
どにしましょう。ま
た、味が濃いものは
避けましょう。



令和6年11月28日
中能登町学校給食センター

今年も残り1か月となりました。寒さが厳しくなり、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策が必要です。引き続き、食事前や外出後のせっけんを使った手洗いをしっかり行いましょう。食事は栄養バランスに気をつけ、特にビタミンが豊富な野菜や果物を毎日しっかりととりましょう。夜は早めに布団に入り、ぐっすり眠って体を休めましょう。



知っておこう！ かぜのおもな症状



冬休みの過ごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

冬に美味しい野菜を食べよう

