

小学校

2月学校給食メニュー

	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 小学校	
3日 月	ごはん ニシンの照り煮 油揚げと小松菜の和え物 根菜のみそ汁	米 にしん 砂糖 油揚げ 小松菜 にんじん キャベツ ひじき 砂糖 かつお節 豚肉 大根 にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ みそ	エネルギー 665kcal たんぱく質 17.7% 脂 肪 28% 食塩相当量 2.4g カルシウム 645mg	18日 火
4日 火	ごはん 焼きぎょうざ※2個 水菜とチキンのサラダ 八宝菜	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 もち米粉 大豆粉 砂糖 サフラワー油 水菜 キャベツ もやし コーン 鶏肉 砂糖 ごま油 豚肉 しょうが 白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ うすら卵 干しいたけ サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	エネルギー 624kcal たんぱく質 15.1% 脂 肪 26% 食塩相当量 2.1g カルシウム 295mg	19日 水
5日 水	米粉パン 野菜肉団子※2個 ブロッコリーとペンのサラダ さつまいもとコーンのスープ	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 ごぼう 玉ねぎ にんじん 豚肉 豚脂 ごま 砂糖 植物油 なたね油 りんごジュース パンネ ブロッコリー キャベツ にんじん 乳・卵なしマヨネーズ 砂糖 さつまいも 玉ねぎ 乳・卵なしウィンナー コーン 小松菜	エネルギー 647kcal たんぱく質 14.9% 脂 肪 34% 食塩相当量 3.1g カルシウム 381mg	20日 木
6日 木	麻婆春雨丼 わかめとかまぼこの酢の物 チンゲン菜のスープ	米 春雨 豚肉 たけのこ にんじん 干しいたけ にら にんにく しょうが サラダ油 砂糖 ごま油 かまぼこ きゅうり もやし わかめ 砂糖 しょうが チンゲン菜 乳・卵なしベーコン 玉ねぎ にんじん えのきだけ	エネルギー 618kcal たんぱく質 14.1% 脂 肪 27% 食塩相当量 2.5g カルシウム 277mg	21日 金
7日 金	ごはん 豚肉コロッケ ほうれん草のからしマヨ和え 具沢山みそ汁	米 じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 砂糖 乾燥マッシュポテト 植物油脂 豚脂 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 植物油脂 水あめ 大豆油 ほうれん草 キャベツ にんじん きゅうり コーン ツナ 乳・卵なしマヨネーズ 砂糖 大根 にんじん しめじ 鶏肉 こんにゃく ごぼう ねぎ みそ	エネルギー 673kcal たんぱく質 12.8% 脂 肪 30% 食塩相当量 2.0g カルシウム 328mg	25日 火
10日 月	ごはん さばのみぞれ煮 野菜のごまみそ和え 塩ちゃんこ鍋	米 さば 大根 砂糖 でん粉 ブロッコリー キャベツ もやし にんじん みそ 砂糖 ごま 鶏団子(小麦) 豆腐 えのきだけ 白菜 にんじん にら ねぎ にんにく	エネルギー 679kcal たんぱく質 15.8% 脂 肪 31% 食塩相当量 2.2g カルシウム 313mg	26日 水
12日 水	ミルクロール 具沢山オムレツ キャベツとハムのマリネ かぼちゃと豚肉のトマトスープ	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 卵 フライドポテト 玉ねぎ チーズ ベーコン(卵・乳) 牛乳 砂糖 ばれいしょでん粉 ひまわり油 キャベツ コーン にんじん 乳・卵なしハム 玉ねぎ サラダ油 砂糖 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 小松菜 トマト	エネルギー 596kcal たんぱく質 17.3% 脂 肪 32% 食塩相当量 2.9g カルシウム 357mg	27日 木
13日 木	ごはん 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ コンソメスープ みかんクレープ	米 鶏肉 しょうが 米粉 片栗粉 大豆油 じゃがいも にんじん きゅうり 乳・卵なしマヨネーズ 玉ねぎ にんじん 乳・卵なしベーコン チンゲン菜 豆乳 砂糖 加工油脂 米粉 みかんシラップ漬け みかん果汁 水あめ 植物油 調整豆乳粉末 レモン果汁	エネルギー 728kcal たんぱく質 12.6% 脂 肪 33% 食塩相当量 1.9g カルシウム 264mg	28日 金
14日 金	ナン キーマカレー 春雨サラダ もものタルト	小麦粉 砂糖 大豆油 鶏肉 豚肉 大豆ミンチ にんにく サラダ油 玉ねぎ にんじん 枝豆 りんご トマト缶 プルーン カレールウ(小麦・乳) 春雨 キャベツ にんじん ひじき 砂糖 ごま油 もも 水あめ 砂糖 豆乳 砂糖 米粉 植物油 調整豆乳粉末 米粉 ショートニング 豆乳 コーンフラワー でん粉	エネルギー 674kcal たんぱく質 16.0% 脂 肪 34% 食塩相当量 3.0g カルシウム 313mg	
17日 月	ごはん すき焼き風煮 野菜の甘酢和え	米 牛肉 砂糖 ごぼう 玉ねぎ にんじん 白菜 豆腐 こんにゃく えのきだけ ねぎ 砂糖 水菜 もやし にんじん 鶏肉 砂糖	エネルギー 632kcal たんぱく質 18.3% 脂 肪 21% 食塩相当量 2.6g カルシウム 300mg	

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 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 小学校
	ごはん 鶏肉の照り焼き 大豆とブロッコリーのサラダ えび団子スープ	米 鶏肉 砂糖 大豆 キャベツ にんじん ブロッコリー ひじき サラダ油 砂糖 春雨 にんじん チンゲン菜 えのきだけ えび団子(魚肉) ねぎ	エネルギー 610kcal たんぱく質 17.5% 脂 肪 22% 食塩相当量 2.1g カルシウム 339mg
	胚芽パンズ ふくらぎのごま揚げ ごぼうサラダ コーンスープ	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) ふくらぎ 米粉 小麦粉 ごま パン粉 大豆油 ごぼう 砂糖 キャベツ きゅうり にんじん 鶏肉 乳・卵なしマヨネーズ ごま クリームコーン コーン 玉ねぎ バター 米粉 牛乳 豆乳 パセリ粉 生クリーム	エネルギー 771kcal たんぱく質 16.0% 脂 肪 40% 食塩相当量 3.1g カルシウム 351mg
	ごはん 豆腐のつみれ焼き スパゲッティサラダ 豚肉と里芋のみそ汁	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 ゼラチン 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 豚肉 里芋 玉ねぎ にんじん えのきだけ わかめ みそ	エネルギー 639kcal たんぱく質 17.2% 脂 肪 23% 食塩相当量 2.3g カルシウム 288mg
	ごはん 鶏肉の梅みそ焼き たけのこの磯マヨ和え けんちん汁 お米のタルト	米 鶏肉 梅 みそ 砂糖 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 大根 にんじん しめじ 豆腐 こんにゃく ねぎ ごま油 小麦粉 マーガリン 砂糖 卵 米粉 牛乳 ミルクソース カスタード	エネルギー 730kcal たんぱく質 16.0% 脂 肪 31% 食塩相当量 2.7g カルシウム 421mg
	ごはん 鶏肉とれんこんの炒め物 きのこのベーコンの胡麻スープ	米 ごろごろチキン れんこん ブロッコリー キャベツ にんじん しょうが にんにく サラダ油 小松菜 にんじん 乳・卵なしベーコン しめじ えのきだけ 玉ねぎ ねぎ みそ ごま	エネルギー 652kcal たんぱく質 17.2% 脂 肪 29% 食塩相当量 2.0g カルシウム 304mg
	ミルク食パン りんごジャム シーザーサラダ ドレッシング ミートボールのトマト煮	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 / りんご 砂糖 水あめ キャベツ ブロッコリー にんじん 乳・卵なしベーコン クルトン(小麦) チーズ ドレッシング(乳・卵) 肉団子 じゃがいも 玉ねぎ にんじん トマト缶 ハヤシフレーク(小麦) 砂糖	エネルギー 582kcal たんぱく質 14.1% 脂 肪 34% 食塩相当量 2.9g カルシウム 392mg
	ごはん かつおカツ きゅうりとハムのサラダ 小松菜となめこのみそ汁	米 かつお 玉ねぎ しょうが パン粉 砂糖 小麦粉 植物油脂 大豆油 きゅうり キャベツ もやし 乳・卵なしハム 砂糖 ごま油 ごま 小松菜 玉ねぎ にんじん なめこ 油揚げ ねぎ みそ	エネルギー 634kcal たんぱく質 14.4% 脂 肪 28% 食塩相当量 2.1g カルシウム 383mg
	ごはん のりふりかけ ハムとチーズの卵焼き 五目きんぴら 三つ葉のすまし汁	米 / ごま のり 砂糖 青のり 卵 植物油脂 チョップドハム(卵) チーズ 砂糖 ごぼう にんじん こんにゃく ちくわ 枝豆 サラダ油 砂糖 ごま 豚肉 里芋 にんじん 大根 みつば	エネルギー 615kcal たんぱく質 14.5% 脂 肪 27% 食塩相当量 2.2g カルシウム 293mg

大豆

加工品に使われる黄大豆のほかにも、青大豆や黒大豆もあります。

いんげん豆

金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。

あずき

赤い色に魔よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。

えんどう

青えんどうは、うぐいす豆、赤えんどうは、みつ豆に使われます。

ひよこ豆

ひよこのような形をしていてガルバンゾーとも呼ばれています。

レンズ豆

ひら豆とも呼ばれ、光学レンズはこの豆が由来といわれています。

まめ

だい

しゅう

こう

※ 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 ●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、ふくらぎ