


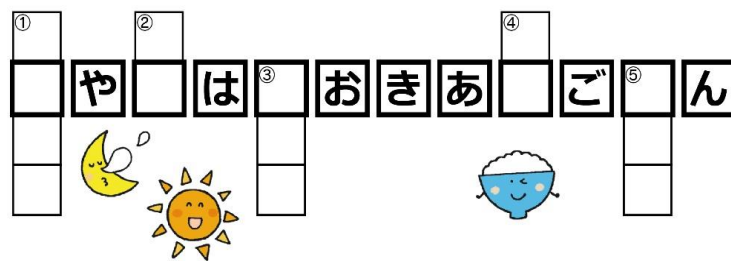
小学校	3月学校給食メニュー	中能登町学校給食センター
-----	------------	--------------

こんだて名 ★牛乳(200cc) は毎日つきます		主な材料名 (左の料理に使っ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 花型ハンバーグ たけのことかまぼこのマヨ和え 菜の花のすまし汁	米 玉ねぎ 鶏肉 豆腐 おから 植物油 にんじん 砂糖 にんにく しょうが トマト缶 砂糖 たけのこ かまぼこ キャベツ ブロッコリー ごま 乳・卵なしマヨネーズ 菜の花 豆腐 にんじん 手まり麩 ごぼう	エネルギー 634kcal たんぱく質 14.9% 脂 肪 26% 食塩相当量 2.5g カルシウム 429mg	17日 月	プルコギ丼 野菜のおかか和え わかめスープ お祝いクレープ	米 牛肉 しめじ 玉ねぎ にんじん にら サラダ油 にんにく しょうが りんご 砂糖 ごま ごま油 さつま揚げ キャベツ にんじん 小松菜 砂糖 かつお節 わかめ コーン 豆腐 干しいたけ 豆乳 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 レモン果汁		エネルギー 728kcal たんぱく質 14.9% 脂 肪 27% 食塩相当量 2.2g カルシウム 351mg	
		米 えび いか たけのこ にら 玉ねぎ しょうが しいたけ 砂糖 でん粉 ラード 植物油脂 米粉 鶏肉 キャベツ きゅうり もやし にんじん 砂糖 ごま 豆腐 豚肉 鶏肉 玉ねぎ にんじん にら サラダ油 にんにく しょうが みそ 砂糖 片栗粉 ごま油	エネルギー 754kcal たんぱく質 14.3% 脂 肪 28% 食塩相当量 2.2g カルシウム 293mg			米粉パン タンドリーチキン りぼんマカロニサラダ 野菜スープ レモンゼリー		米粉 小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 鶏肉 にんにく しょうが ヨーグルト カレー粉 ブロッコリー マカロニ にんじん ツナ レモン果汁 砂糖 サラダ油 チンゲンサイ にんじん じゃがいも 玉ねぎ 乳・卵なしペーコン レモン果汁 粉あめ 砂糖	エネルギー 622kcal たんぱく質 20.0% 脂 肪 29% 食塩相当量 2.8g カルシウム 366mg
4日 火	ごはん 海鮮春巻き※2個 ささ身ともやしのごまサラダ マーボー豆腐	米 えび いか たけのこ にら 玉ねぎ しょうが しいたけ 砂糖 でん粉 ラード 植物油脂 米粉 鶏肉 キャベツ きゅうり もやし にんじん 砂糖 ごま 豆腐 豚肉 鶏肉 玉ねぎ にんじん にら サラダ油 にんにく しょうが みそ 砂糖 片栗粉 ごま油	エネルギー 754kcal たんぱく質 14.3% 脂 肪 28% 食塩相当量 2.2g カルシウム 293mg	19日 水	米粉パン タンドリーチキン りぼんマカロニサラダ 野菜スープ レモンゼリー	米粉 小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 鶏肉 にんにく しょうが ヨーグルト カレー粉 ブロッコリー マカロニ にんじん ツナ レモン果汁 砂糖 サラダ油 チンゲンサイ にんじん じゃがいも 玉ねぎ 乳・卵なしペーコン レモン果汁 粉あめ 砂糖	エネルギー 622kcal たんぱく質 20.0% 脂 肪 29% 食塩相当量 2.8g カルシウム 366mg		
		小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) スパゲッティ 玉ねぎ 牛肉 豚肉 大豆ミンチ にんじん サラダ油 トマト缶 砂糖 パセリ ブロッコリー カリフラワー キャベツ 発芽大豆 乳・卵なしマヨネーズ クリーム 加糖練乳 脱脂粉乳 寒天	エネルギー 617kcal たんぱく質 16.0% 脂 肪 33% 食塩相当量 2.6g カルシウム 380mg			ごはん あじのカレーフライ 青菜のおひたし 大根のみそ汁	米 あじ パン粉 小麦粉 でん粉 植物油脂 カレー粉 ほうれん草 キャベツ もやし にんじん 砂糖 ごま 油揚げ 大根 ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ みそ	エネルギー 628kcal たんぱく質 15.0% 脂 肪 26% 食塩相当量 1.8g カルシウム 318mg	
5日 水	ミニロールパン スパゲッティボロネーゼ 花野菜サラダ ヨーグルト	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) スパゲッティ 玉ねぎ 牛肉 豚肉 大豆ミンチ にんじん サラダ油 トマト缶 砂糖 パセリ ブロッコリー カリフラワー キャベツ 発芽大豆 乳・卵なしマヨネーズ クリーム 加糖練乳 脱脂粉乳 寒天	エネルギー 617kcal たんぱく質 16.0% 脂 肪 33% 食塩相当量 2.6g カルシウム 380mg	21日 金	ごはん あじのカレーフライ 青菜のおひたし 大根のみそ汁	米 あじ パン粉 小麦粉 でん粉 植物油脂 カレー粉 ほうれん草 キャベツ もやし にんじん 砂糖 ごま 油揚げ 大根 ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ みそ	エネルギー 628kcal たんぱく質 15.0% 脂 肪 26% 食塩相当量 1.8g カルシウム 318mg		
		米 いわし しょうが 米粉 片栗粉 大豆油 砂糖 キャベツ きゅうり もやし 赤しそ 豚肉 大根 にんじん ごぼう えのきだけ 干しいたけ みつば	エネルギー 649kcal たんぱく質 16.1% 脂 肪 25% 食塩相当量 2.1g カルシウム 294mg			ハヤシライス 小松菜とハムの甘酢和え	米 牛肉 サラダ油 玉ねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム グリンピース ハヤシルウ(小麦) 小松菜 もやし にんじん 乳・卵なしハム 砂糖	エネルギー 682kcal たんぱく質 13.9% 脂 肪 26% 食塩相当量 3.2g カルシウム 288mg	
6日 木	ごはん いわしかば焼き風 ゆかり和え 沢煮椀	米 いわし しょうが 米粉 片栗粉 大豆油 砂糖 キャベツ きゅうり もやし 赤しそ 豚肉 大根 にんじん ごぼう えのきだけ 干しいたけ みつば	エネルギー 649kcal たんぱく質 16.1% 脂 肪 25% 食塩相当量 2.1g カルシウム 294mg	24日 月	ハヤシライス 小松菜とハムの甘酢和え	米 牛肉 サラダ油 玉ねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム グリンピース ハヤシルウ(小麦) 小松菜 もやし にんじん 乳・卵なしハム 砂糖	エネルギー 682kcal たんぱく質 13.9% 脂 肪 26% 食塩相当量 3.2g カルシウム 288mg		



食育パズル

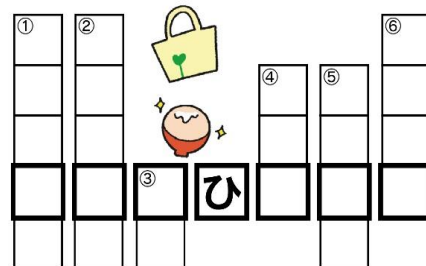
ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。  
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 朝<sup>あさ</sup>のあいさつ。
- ② 田んぼ<sup>たのぼ</sup>で〇〇  
かり<sup>かり</sup>をします。
- ③ 野菜<sup>やさい</sup>を<sup>う</sup>売<sup>み</sup>って  
いる店<sup>みせ</sup>。
- ④ 雨<sup>あめ</sup>が降<sup>ふ</sup>ったら  
さすもの。
- ⑤ 夜空<sup>よぞら</sup>にさく花<sup>はな</sup>。

食育パズル

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。



- ① 学校で授業をする部屋。  
がっこう      じゅぎょう      へや
- ② レストランなどの店で食事をすること。  
い      しょく      じ
- ③ いがいがに包まれている木の実。  
も      つみ      みの      実
- ④ 血などをふく布。  
ち      ぬ      布
- ⑤ 中心に穴が開いたパスタの一種。  
ちゅうしん      あな      いっしゆ      穴      の      もの
- ⑥ 果物や野菜をしばった飲み物。  
くだもの      や      さい      の      もの

※ 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、小松菜、さつまいも、加賀れんこん、トマト、発芽大豆、いわし、ふくらぎ