

4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
8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 里芋 にんじん 玉ねぎ しめじ ねぎ みそ	エネルギー 625kcal たんぱく質 16.6% 脂 肪 18% 食塩相当量 2.4g カルシウム 279mg	23日 水	セルフフィッシュバーガー (胚芽パンズ) さばフライ フレンチサラダ 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) さば しょうが 米粉 小麦粉 パン粉 大豆油 キャベツ ブロッコリー にんじん コーン 砂糖 サラダ油 マカロニ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム	エネルギー 642kcal たんぱく質 16.7% 脂 肪 35% 食塩相当量 2.9g カルシウム 308mg
9日 水	ミルクロール 米粉のささ身カツ 春キャベツのマリネ 菜の花のクリーム煮	小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) ささみ ポテトフレーク 米パン粉 でん粉 砂糖 植物油(なたね油・パーム油) 大豆油 キャベツ にんじん コーン サラダ油 砂糖 鶏肉 菜の花 玉ねぎ にんじん じゃがいも バター 米粉 牛乳 豆乳 白いんげん 生クリーム	エネルギー 636kcal たんぱく質 17.4% 脂 肪 34% 食塩相当量 2.5g カルシウム 345mg	24日 木	ごはん 大豆とそぼろの卵焼き ひじきと野菜のおかか和え 春の炊き合わせ	米 卵 植物油脂 鶏肉 砂糖 玉ねぎ 大豆 にんじん ほうれん草 ゼラチン 油揚げ 砂糖 小松菜 にんじん キャベツ ひじき かつお節 鶏肉 こんにゃく にんじん 大根 たけのこ 昆布 ちくわ 厚揚げ いんげん みそ 砂糖	エネルギー 728kcal たんぱく質 16.4% 脂 肪 30% 食塩相当量 2.8g カルシウム 400mg
10日 木	ごはん さんまのかぼすレモン煮 水菜のマヨサラダ 根菜のみそ汁	米 さんま 砂糖 かぼす果汁 レモン 水あめ でん粉 水菜 にんじん キャベツ 鶏肉 乳・卵なしマヨネーズ 豚肉 大根 にんじん ごぼう 干しいたけ みそ	エネルギー 679kcal たんぱく質 14.5% 脂 肪 31% 食塩相当量 2.2g カルシウム 408mg	25日 金	ごはん 鶏肉のから揚げ もやしとハムのごまみそ和え 豆腐のすまし汁	米 鶏肉 しょうが 米粉 片栗粉 大豆油 乳・卵なしハム キャベツ もやし にんじん みそ 砂糖 ごま わかめ 干しいたけ にんじん ごぼう 豆腐	エネルギー 668kcal たんぱく質 17.3% 脂 肪 27% 食塩相当量 2.1g カルシウム 288mg
11日 金	カレーライス (麦ごはん) ほうれん草とチキンのサラダ お祝いゼリー	米 白麦 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 にんじん 鶏肉 キャベツ 砂糖 サラダ油 いちご 砂糖 水あめ 植物油脂 豆乳クリーム いちご果汁	エネルギー 697kcal たんぱく質 12.2% 脂 肪 27% 食塩相当量 2.8g カルシウム 345mg	28日 月	ごはん 焼きぎょうざ※2個 ツナとコーンのサラダ 厚揚げの中華煮	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 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 15kcal たんぱく質 15.6% 脂 肪 27% 食塩相当量 1.9g カルシウム 417mg
14日 月	ごはん ふくらぎのケチャップがらめ きゅうりとわかめの酢の物 おつゆ麩のみそ汁	米 ふくらぎ でん粉 大豆油 砂糖 みそ きゅうり もやし わかめ にんじん 砂糖 しょうが おつゆ麩 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ねぎ みそ	エネルギー 684kcal たんぱく質 14.5% 脂 肪 27% 食塩相当量 2.2g カルシウム 270mg	30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 コンソメスープ	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 玉ねぎ 豚脂 でん粉 砂糖 植物油脂 マッシュポテト 野菜ペースト 砂糖 トマト缶 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 チンゲン菜 にんじん しめじ 玉ねぎ 乳・卵なしペーコン	エネルギー 618kcal たんぱく質 16.6% 脂 肪 40% 食塩相当量 3.1g カルシウム 458mg
15日 火	ごはん 豚肉のりんごソース ブロッコリーの磯マヨ和え 三つ葉とごぼうのすまし汁	米 豚肉 りんご 砂糖 キャベツ にんじん ブロッコリー かまぼこ 乳・卵なしマヨネーズ のり 鶏肉 にんじん 大根 ごぼう 干しいたけ みつば	エネルギー 669kcal たんぱく質 16.5% 脂 肪 28% 食塩相当量 2.1g カルシウム 266mg	<div>給食時間の約束</div>			
16日 水	米粉パン デミグラスソースオムレツ 枝豆サラダ 野菜のスープ煮	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 油脂加工品 植物油脂 でん粉 玉ねぎ サラダ油 トマト缶 砂糖 枝豆 もやし にんじん 鶏肉 ひじき 砂糖 ごま油 ごま ブロッコリー にんじん マッシュルーム じゃがいも 玉ねぎ	エネルギー 598kcal たんぱく質 16.8% 脂 肪 33% 食塩相当量 3.0g カルシウム 398mg				
17日 木	ごはん きんぴら包み焼き 切干大根の中華和え ワンタンスープ	米 鶏肉 玉ねぎ ごぼう 豆腐 鶏皮 にんじん 砂糖 みりん 植物油 しょうが ごま 香辛料 切干大根 砂糖 キャベツ にんじん もやし ごま油 ごま 豚肉 ワンタン(小麦) にんじん えのきだけ たけのこ ねぎ	エネルギー 678kcal たんぱく質 15.2% 脂 肪 23% 食塩相当量 2.1g カルシウム 301mg				
18日 金	ごはん 若鶏の照り焼き 発芽大豆のサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	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 じゃがいも 玉ねぎ わかめ 油揚げ ねぎ みそ	エネルギー 668kcal たんぱく質 18.4% 脂 肪 24% 食塩相当量 2.0g カルシウム 304mg	よい歯の日			
21日 月	ごはん いわしの梅煮 れんこんの彩り和え さつまいものみそ汁	米 いわし 砂糖 しそ 梅肉 でん粉 れんこん 砂糖 にんじん きゅうり コーン もやし 乳・卵なしマヨネーズ ごま さつまいも 油揚げ 玉ねぎ 小松菜 ねぎ みそ	エネルギー 685kcal たんぱく質 13.8% 脂 肪 28% 食塩相当量 2.0g カルシウム 372mg				
22日 火	ごはん 肉豆腐 野菜のおひたし 豆乳プリン	米 牛肉 砂糖 ごぼう 玉ねぎ にんじん 豆腐 こんにゃく ねぎ 小松菜 キャベツ もやし にんじん 乳・卵なしハム 砂糖 植物性油脂 砂糖 カラメルソース 水あめ	エネルギー 677kcal たんぱく質 15.4% 脂 肪 20% 食塩相当量 2.5g カルシウム 407mg				

茶わんや汁わんは手に  
持って食べよう

好ききらいをしないで  
食べよう

口に食べ物を入れたまま  
話さないようにしましょう

食べている途中で立ち  
歩かないようにしましょう

食事中にきたない話は  
やめよう

よくかんで楽しく  
食べよう

大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

※ 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、さば、発芽大豆、ふくらぎ

# 給食時間の約束

<p style="text-align: center;">ちや しる て 茶わんや汁わんは手に も た 持って食べよう</p> 	<p style="text-align: center;">す きゅう しょく じ かん やく そく 好ききらいをしないで た 食べよう</p> 	<p style="text-align: center;">くち た もの い 口に食べ物を入れたまま はな 話さないようにしましょう</p> 
<p style="text-align: center;">た とちゅう た 食べている途中で立ち ある 歩かないようにしましょう</p> 	<p style="text-align: center;">しょく じ ちゅう はなし 食事中にきたない話は やめよう</p> 	<p style="text-align: center;">よく かん で 楽しく た 食べよう</p> 

## 大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも  
「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった  
人々への感謝の気持ちが込められています。

