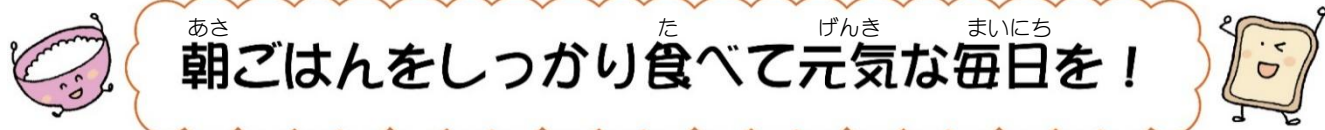




令和 8 年 4 月 2 7 日
中能登町学校給食センター

新学期が始まってほぼ 1 か月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする半面、疲れも出てきやすい頃です。心も体も元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる」といった、「規則正しい生活」を心がけましょう。



Q. 朝ごはんを食べるとどんないいことがある？



朝ごはんを食べることで、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に下がった体温が上がります。また、よくかんで食べることで脳の働きがよくなり、胃や腸の動きもよくなることで、朝の排便を促すことにもつながります。

Q. 朝起きたときは、脳がエネルギー不足って本当？

脳は、とても多くのエネルギーを必要とする臓器です。しかも、脳は寝ているあいだもずっと働き続けているため、朝起きたときにはエネルギーが足りない状態になっています。そのため、脳がしっかり働けるように、朝ごはんをバランスよく栄養を補うことが大切です。

マナーを考えて食事をしよう

食事のマナーは誰のため？

食事のマナーは、自分自身が食事をきちんと行うことができるようにするためと、周りの人たちに、いやな思いをさせないためにあります。食事のマナーの意味を理解し、誰もが楽しく食事ができるよう、しっかりと身に付けましょう。

食器を持って食べる



食器をきちんともって食べると、食べこぼしにくくなり、見た目も美しく見えます。

口を閉じて食べる



「くちやくちや」と食べる音は、周りの人を嫌な気持ちにします。また食べ物や口に入れたまま話をしないようにしましょう。

よい姿勢で食べる



背中を丸めたり、ひじをついたりして悪い姿勢で食べると、胃が圧迫されて、食べ物が消化されにくくなることがあります。

人が嫌がることをしない



大声で話したり、食事中にふざけたり話をするなど周りの人の迷惑になることはやめましょう。

いただきます



感謝を伝える
食事のマナー

ごちそうさま



命をいただくことや作ってくれた人、食事に関わっているすべての人への感謝の気持ちを込めて「いただきます」、「ごちそうさま」をしっかり言いましょう。学校だけでなく、家庭でも食事のあいさつができるとうい習慣になります。しっかりとできるとういすね。食事のあいさつは、大人になってからも役立つ大切なマナーです。

	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
1日 金	ごはん 鶏肉の梅みそ焼き 小松菜の彩り和え 若竹汁 柏餅	米 鶏肉 梅肉 みそ 砂糖 小松菜 キャベツ にんじん コーン ノイグドレッシング 砂糖 ごま たけのこ 豆腐 玉ねぎ にんじん わかめ 小豆 米粉 砂糖 でん粉	エネルギー 676kcal たんぱく質 27.9g 脂 肪 17.9g カルシウム 328mg 食塩相当量 2.1g	19日 火	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 花野菜サラダ ごろごろ野菜のコンソメ煮	米 鶏肉 ノイグドレッシング パン粉 コーンフレーク チーズ ブロッコリー カリフラワー にんじん きゅうり 砂糖 ごま油 ベーコン かぼちゃ にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ	エネルギー 647kcal たんぱく質 29.5g 脂 肪 21.2g カルシウム 294mg 食塩相当量 2.3g
7日 木	ごはん トマトソースハンバーグ コールスローサラダ チンゲン菜のコンソメスープ	米 鶏肉 豚肉 玉ねぎ でん粉 砂糖 トマト キャベツ きゅうり コーン ハム 砂糖 ノイグドレッシング チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ しめじ ベーコン	エネルギー 657kcal たんぱく質 23.7g 脂 肪 24.4g カルシウム 455mg 食塩相当量 2.5g	20日 水	ごはん めぎすのから揚げ※2本 野菜のゆかり和え 新じゃがのそぼろ煮	米 メギス でん粉 大豆油 小松菜 キャベツ きゅうり もやし 赤しそ 豚肉 しょうが じゃがいも 玉ねぎ にんじん こんにゃく 枝豆 砂糖 片栗粉	エネルギー 605kcal たんぱく質 25.6g 脂 肪 17.8g カルシウム 370mg 食塩相当量 2.2g
8日 金	ごはん かつお漁師揚げ 切干大根とささみのサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	米 かつお パン粉 小麦粉 砂糖 しょうが 大豆油 切干大根 砂糖 もやし きゅうり 鶏肉 砂糖 ごま油 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ねぎ わかめ みそ	エネルギー 621kcal たんぱく質 26.3g 脂 肪 15.2g カルシウム 302mg 食塩相当量 2.5g	21日 木	ごはん 鶏の香味焼き ほうれん草のごま和え 根菜汁	米 鶏肉 みそ 砂糖 にんにく しょうが ねぎ ごま油 ほうれん草 キャベツ もやし にんじん 砂糖 ごま 大根 にんじん ごぼう 干しいたけ 油揚げ わかめ みそ	エネルギー 595kcal たんぱく質 28.8g 脂 肪 19.3g カルシウム 344mg 食塩相当量 2.6g
11日 月	ごはん 春雨のサラダ すき焼き風煮 豆乳プリンタルト	米 春雨 キャベツ にんじん ハム 砂糖 ごま油 牛肉 砂糖 ごぼう 玉ねぎ にんじん 白菜 豆腐 車麩 えのきだけ こんにゃく ねぎ 砂糖 豆乳 米粉 ショートニング 大豆粉	エネルギー 693kcal たんぱく質 24.4g 脂 肪 23.0g カルシウム 398mg 食塩相当量 2.2g	22日 金	カレーライス キャベツとハムのサラダ ー口チーズ※1個	米 豚肉 にんにく しょうが サラダ油 じゃがいも 玉ねぎ にんじん りんご カレールウ キャベツ 小松菜 かまぼこ サラダ油 砂糖 チーズ	エネルギー 666kcal たんぱく質 22.6g 脂 肪 24.6g カルシウム 368mg 食塩相当量 3.0g
12日 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜のおひたし 白玉団子のすまし汁	米 豚肉 砂糖 しょうが 油揚げ 砂糖 小松菜 キャベツ もやし にんじん 白玉団子 大根 にんじん えのきだけ ねぎ 干しいたけ	エネルギー 612kcal たんぱく質 24.2g 脂 肪 18.0g カルシウム 296mg 食塩相当量 2.1g	25日 月	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 ベーコン もやし 玉ねぎ 大豆 ねぎ	エネルギー 630kcal たんぱく質 27.2g 脂 肪 22.2g カルシウム 309mg 食塩相当量 2.3g
13日 水	ごはん 鶏肉のレモンソース ポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	米 鶏肉 米粉 片栗粉 砂糖 レモン果汁 大豆油 じゃがいも にんじん きゅうり ハム ノイグドレッシング 豆腐 えのきだけ 玉ねぎ にんじん わかめ みそ	エネルギー 658kcal たんぱく質 30.9g 脂 肪 23.2g カルシウム 295mg 食塩相当量 2.5g	26日 火	ごはん 焼きぎょうざ※2個 切干大根の中華和え にらとコーンのスープ	米 キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 豚脂 玉ねぎ にら ごま油 切干大根 砂糖 ハム にんじん もやし ごま油 ごま 豚肉 豆腐 クリームコーン コーン 玉ねぎ にら	エネルギー 588kcal たんぱく質 22.3g 脂 肪 17.1g カルシウム 304mg 食塩相当量 2.1g
14日 木	ごはん ターサイパオズ バンバンジーサラダ 春雨とチンゲン菜のスープ	米 キャベツ 玉ねぎ 豚肉 鶏肉 豚脂 でん粉 パン粉 ひじき 砂糖 しょうが 小麦粉 鶏肉 キャベツ きゅうり もやし にんじん 砂糖 しょうが 豆板醤 ごま油 ごま 豚肉 春雨 にんじん チンゲン菜 えのきだけ ねぎ	エネルギー 644kcal たんぱく質 22.7g 脂 肪 20.3g カルシウム 286mg 食塩相当量 1.9g	27日 水	食パン・ブルーベリージャム ポークコロック ツナサラダ じゃがいもの豆乳スープ	食パン(乳) / ブルーベリー 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 砂糖 植物油脂 パン粉 小麦粉 大豆油 ブロッコリー ツナ キャベツ きゅうり 赤パプリカ 砂糖 鶏肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ しめじ 米粉 豆乳	エネルギー 598kcal たんぱく質 25.2g 脂 肪 23.3g カルシウム 319mg 食塩相当量 1.5g
15日 金	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 おつゆふのみそ汁	米 ふくらぎ 大豆油 砂糖 みそ きゅうり もやし にんじん わかめ 砂糖 しょうが おつゆ麩 小松菜 玉ねぎ にんじん ねぎ みそ	エネルギー 616kcal たんぱく質 25.8g 脂 肪 21.2g カルシウム 311mg 食塩相当量 2.3g	28日 木	ごはん にしんの照り煮 ひじきの彩りサラダ うどん汁	米 にしん 砂糖 かつお節 ひじきの佃煮 きゅうり もやし にんじん コーン 砂糖 ごま油 ごま うどん 鶏肉 かまぼこ にんじん 干しいたけ 油揚げ ねぎ	エネルギー 660kcal たんぱく質 29.0g 脂 肪 19.9g カルシウム 549mg 食塩相当量 2.5g
18日 月	ごはん 具だくさん厚焼き玉子 五目きんぴら 大根と油揚げのみそ汁	米 卵 鶏肉 にんじん たけのこ 砂糖 もすく しいたけ 植物油脂 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 大根 玉ねぎ にんじん ねぎ 油揚げ みそ	エネルギー 564kcal たんぱく質 21.4g 脂 肪 16.6g カルシウム 333mg 食塩相当量 2.2g	29日 金	ごはん 豚肉のおいだれ きゅうりのさっぱり和え 厚揚げのみそ汁	米 豚肉 片栗粉 大豆油 しょうが にんにく 豆板醤 りんご 砂糖 きゅうり キャベツ わかめ にんじん 砂糖 しょうが 厚揚げ えのきだけ にんじん 玉ねぎ ねぎ みそ	エネルギー 636kcal たんぱく質 23.6g 脂 肪 22.3g カルシウム 305mg 食塩相当量 2.2g

※ 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 ●石川県産：米粉、めぎす、小松菜、トマト

