

小学校	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名(左の料理に使用してある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 小学校	小学校	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名(左の料理に使用し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(減) めぎすのから揚げ※2個 かぶのゆかり和え カレーうどん	米 めぎす でん粉 大豆油 白菜 かぶ にんじん 昆布 赤しそ うどん 玉ねぎ サラダ油 豚肉 にんじん 油揚げ ねぎ 小松菜 カレールウ(小麦)	エネルギー 586kcal たんぱく質 23.6g 脂肪 18.7g 食塩相当量 2.3g カルシウム 376mg	12日 木	チキンライス 小松菜とコーンのサラダ 大豆と肉団子のスープ	米 玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム サラダ油 トマト缶 砂糖 小松菜 にんじん キャベツ コーン 砂糖 サラダ油 大豆 肉団子(鶏肉・豚肉・玉ねぎ) ねぎ 玉ねぎ にんじん	エネルギー 596kcal たんぱく質 23.1g 脂肪 15.9g 食塩相当量 2.9g カルシウム 363mg
3日 火	春の彩りちらし寿司 いわしの梅煮 沢煮椀	米 鶏肉 しょうが 干しいたけ にんじん 油揚げ 砂糖 枝豆 錦糸卵 いわし 砂糖 でん粉 梅肉 豚肉 大根 にんじん ごぼう えのきだけ	エネルギー 689kcal たんぱく質 32.4g 脂肪 23.7g 食塩相当量 3.9g カルシウム 406mg	13日 金	きな粉揚げパン キャベツとかまぼこのサラダ 野菜のスープ煮 ヨーグルト	米粉パン(乳・小麦) きなこ 砂糖 大豆油 かまぼこ キャベツ きゅうり にんじん ノイタッグ 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ブロッコリー コーン 乳・卵なしウインナー ヨーグルト	13日(金)は、パン給食です エネルギー 591kcal たんぱく質 23.9g 脂肪 24.7g 食塩相当量 2.5g カルシウム 358mg
4日 水	ごはん 焼きぎょうざ※2個 ブロッコリーと小松菜のナムル マーボー豆腐	米 キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 豚脂 玉ねぎ なら ごま油 でん粉 大豆粉 砂糖 ブロッコリー 小松菜 にんじん 砂糖 ごま油 ごま 豆腐 豚肉 大豆ミンチ サラダ油 にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なら 赤みそ みそ 砂糖 片栗粉 ごま油	4日(水)は、ごはん給食です エネルギー 679kcal たんぱく質 26.6g 脂肪 22.1g 食塩相当量 2.5g カルシウム 348mg	16日 月	鶏そぼろ丼 ツナときゅうりの甘酢和え チンゲン菜とベーコンのスープ	米 鶏肉 豚肉 にんじん 枝豆 ごぼう しょうが 砂糖 サラダ油 ブロッコリー きゅうり もやし ツナ 砂糖 乳・卵なしベーコン チンゲン菜 玉ねぎ にんじん 大豆 ねぎ	エネルギー 632kcal たんぱく質 28.1g 脂肪 22.1g 食塩相当量 2.4g カルシウム 344mg
5日 木	ミルクロール 鶏肉のコーンフレーク焼き ごぼうサラダ 厚揚げとキャベツのスープ もものタルト	ミルクロール(乳・小麦) 鶏肉 ノイタッグ パン粉 コーンフレーク チーズ ごぼう 砂糖 きゅうり にんじん 乳・卵なしハム ノイタッグ ごま 小松菜 にんじん キャベツ ねぎ 厚揚げ もも 水あめ 砂糖 豆乳 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	5日(木)は、パン給食です エネルギー 658kcal たんぱく質 30.8g 脂肪 32.1g 食塩相当量 2.1g カルシウム 333mg	17日 火	ごはん 春巻き パンサンデー 中華みそスープ お祝いクレープ	米 豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 豚脂 春雨 でん粉 しょうが 小麦粉 砂糖 干しいたけ 大豆油 春雨 きゅうり にんじん もやし 乳・卵なしハム 砂糖 ごま油 ごま 鶏肉 にんじん コーン 豆腐 チンゲン菜 ねぎ みそ 砂糖 豆乳 砂糖 いちごピューレ 米粉 水あめ いちご果汁 大豆粉	お祝いメニュー エネルギー 596kcal たんぱく質 23.1g 脂肪 15.9g 食塩相当量 1.7g カルシウム 344mg
6日 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き ジャーマンポテト 大根のみそ汁	米 豚肉 砂糖 しょうが じゃがいも 玉ねぎ にんじん 乳・卵なしウインナー コーン サラダ油 大根 玉ねぎ にんじん 小松菜 油揚げ みそ	エネルギー 626kcal たんぱく質 28.4g 脂肪 20.2g 食塩相当量 2.4g カルシウム 312mg	18日 水	卒業式(給食なし)		エネルギー 596kcal たんぱく質 23.1g 脂肪 15.9g 食塩相当量 1.7g カルシウム 344mg
9日 月	イセヒカリ米ごはん メンチカツ ひじきのごまマヨ和え とり野菜汁	イセヒカリ米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ パン粉 砂糖 ひじきの佃煮(ごま) 小松菜 キャベツ にんじん ノイタッグ 鶏肉 豆腐 こんにゃく 白菜 にんじん しめじ ねぎ しょうが にんにく みそ 砂糖	中学3年生受験応援メニュー 稲が強い! 縁起の良い 「イセヒカリ」 	19日 木	ごはん 鶏肉のレモンソース マカロニサラダ 厚揚げと青菜のみそ汁	米 鶏肉 米粉 片栗粉 大豆油 砂糖 レモン汁 マカロニ キャベツ にんじん 乳・卵なしハム 砂糖 ノイタッグ 厚揚げ 小松菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ みそ	エネルギー 657kcal たんぱく質 26.2g 脂肪 23.5g 食塩相当量 2.2g カルシウム 360mg
10日 火	わかめごはん 厚焼き玉子 江戸っ子煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	米 白麦 わかめ 卵 でん粉 砂糖 大豆油 牛肉 砂糖 しょうが 大豆 ごぼう にんじん こんにゃく 昆布 小松菜 にんじん えのきだけ じゃがいも わかめ みそ	エネルギー 593kcal たんぱく質 24.8g 脂肪 17.0g 食塩相当量 3.2g カルシウム 338mg	23日 月	ごはん ぶりのみそ漬けフライ 春雨のサラダ 豆腐のすまし汁	米 ぶり 西京みそ パン粉 小麦粉 大豆油 春雨 キャベツ にんじん ひじきの佃煮(ごま) 砂糖 ごま油 わかめ 干しいたけ にんじん ごぼう 豆腐	エネルギー 613kcal たんぱく質 21.9g 脂肪 18.9g 食塩相当量 1.9g カルシウム 301mg
11日 水	ごはん かつお漁師揚げ 切り干し大根の彩り和え 白玉団子のすまし汁	米 かつお パン粉 砂糖 しょうが 切干大根 砂糖 もやし きゅうり 鶏肉 ごま油 白玉団子 白菜 にんじん 小松菜 えのきだけ 干しいたけ	11日(水)は、ごはん給食です エネルギー 631kcal たんぱく質 26.5g 脂肪 14.7g 食塩相当量 2.1g カルシウム 291mg	24日 火	ごはん 鶏の香味焼き ほうれん草のごま和え 豚肉と里いものみそ汁	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 豚肉 里いも 玉ねぎ にんじん えのきだけ みそ	エネルギー 586kcal たんぱく質 30.1g 脂肪 16.9g 食塩相当量 2.5g カルシウム 302mg

…お知らせ…
3月は給食の主食が通常と異なる日があります。4日(水):ごはん 5日(木):パン 11日(水):ごはん 13日(金)パン

※ 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、かぶ、ねぎ、キャベツ

●石川県産:米粉、めぎす、小松菜、トマト、りんご、卵