

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	1食当たり栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 行事食等		
↓ 9日(金)はお正月の献立です ↓										
9	金	白ごはん	牛乳	鶏肉の竜田揚げ 炒めなます かまぼこ入り紅白雑煮	牛乳、鶏肉、うす揚げ、かまぼこ	にんにく、しょうが、にんじん、大根、白菜、たまねぎ、小松菜、みつば	白ごはん、片栗粉、米粉、油、砂糖、ごま油、もち	605 23.9 17.2	778 29.0 20.0	
12	月	成人の日							お正月献立	
13	火	白ごはん	牛乳	めぎすのから揚げ 磯香あえ 肉うどん	牛乳、めぎすのから揚げ、のり、豚肉、うす揚げ	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、小松菜	白ごはん、油、砂糖、米粉うどん	569 24.8 15.6	731 29.5 18.1	
14	水	ミルクロール	牛乳	キッシュ ブロッコリーのケチャップソテー お豆のポトフ ヨーグルト	牛乳、キッシュ、鶏肉、大豆、ヨーグルト	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、ブロッコリー、大根、白菜、パセリ	ミルクロール、油、里いも	620 26.0 22.8	723 30.4 26.5	
15	木	白ごはん	牛乳	豚肉と野菜のしょうが炒め 根菜のごま汁	牛乳、豚肉、鶏肉、うす揚げ、みそ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、大根、ねぎ	白ごはん、油、砂糖、片栗粉、白すりごま、白ねりごま	585 27.4 19.7	755 33.9 23.6	
16	金	ターメリックバターライス	牛乳	いかとあさりのパエリア風 白菜のクリーム煮	牛乳、ベーコン、イカ、あさり、豚肉、生クリーム	にんにく、たまねぎ、しめじ、トマト、にんじん、白菜	ターメリックライス、オリーブ油、油、じゃがいも、米粉、バター	570 21.5 17.7	734 26.5 21.1	
19	月	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツ杏仁	牛乳、豚肉、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、パイナップル、黄桃、バナナ	麦ごはん、油、じゃがいも、バター、小麦粉、カレールー、豆乳の杏仁デザート	681 19.7 19.3	862 24.0 23.0	
20	火	白ごはん	牛乳	白身魚と大豆のケチャップからめ 小松菜とたまごのスープ	牛乳、たら、大豆、鶏肉、卵	ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、もやし、小松菜	白ごはん、片栗粉、油、砂糖	615 27.1 20.2	772 32.5 22.2	
21	水	米粉パン	牛乳	タンダーチキン 大根のサラダ さつまいものポタージュ	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、生クリーム	しょうが、にんにく、大根、きゅうり、にんじん、とうもろこし、白菜、たまねぎ	米粉パン、ドレッシング、油、さつまいも、米粉、バター	641 31.3 23.0	759 36.4 26.7	
22	木	白ごはん	牛乳	鯖のごま衣揚げ 浅漬け みそおでん	牛乳、さば、塩昆布、さつま揚げ、厚揚げ、みそ	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、大根、こんにゃく、ねぎ	白ごはん、黒いりごま、白いりごま、片栗粉、米粉、油、ごま油、里いも、砂糖	628 25.3 22.9	814 31.0 27.4	
23	金	白ごはん	牛乳	春巻き ナムル マーボー豆腐	牛乳、春巻き、豚肉、木綿豆腐	もやし、きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ、ねぎ	白ごはん、油、砂糖、ごま油、片栗粉	612 21.6 21.8	798 26.7 26.4	
26	月	白ごはん	牛乳	ぶりフライ キャベツのソースソテー 沢煮椀	牛乳、ぶりフライ、鶏肉	キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、大根、たけのこ、たまねぎ、干しいたけ、みつば	白ごはん、油	593 23.9 19.8	724 27.7 20.5	
↓ 27日(火)は寺井中学校3年生が考えた献立です ↓										
27	火	白ごはん	牛乳	珠洲の塩を使った鶏肉の塩こうじから揚げ 加賀ブロッコリーとカニカマ入りツナサラダ 具だくさん!あったかき玉汁 さつまいもチップス	牛乳、鶏肉、ツナ、カニカマ、絹ごし豆腐、卵	にんにく、しょうが、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、小松菜	白ごはん、片栗粉、米粉、油、ごまドレッシング、さつまいもチップス	630 28.0 21.7	808 34.6 25.7	
寺井中3年生の献立										
↓ 28日(水)は入試応援の献立です ↓										
28	水	ミルクロール	牛乳	チーズハムカツ きゅうりのサラダ ポークシチュー	牛乳、チーズハムカツ、豚肉、大豆	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、白菜、トマト	ミルクロール、油、オリーブ油、砂糖、じゃがいも、ハヤシルー	671 22.0 28.3	829 26.0 35.2	
入試応援献立										
↓ 29日(木)は根上中学校2年生が考えた献立です ↓										
29	木	麦ごはん	牛乳	最高級の旨味!能美市産まいたけのはと麦まぜご飯 柚子香る!能美市産柚子の人参とブロッコリーのさっぱりおかか和え ホクホク感がたまらない!豚肉と丸いもの九谷みそ煮込み 豆乳ババロア	牛乳、鶏肉、豚肉、みそ	しょうが、たまねぎ、にんじん、まいたけ、ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ゆず、れんこん、いんげん	麦ごはん、油、砂糖、片栗粉、白いりごま、丸いも、ババロア豆乳みかん	623 25.2 15.4	798 31.6 17.1	
根上中2年生の献立										
↓ 30日(金)は中学校3年生は給食なしです ↓										
30	金	白ごはん	牛乳	ターツァイバオズ 茎わかめの中華和え 豚骨ラーメン	牛乳、ターツァイバオズ、茎わかめ、豚肉	もやし、きゅうり、にんじん、にんにく、きくらげ、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	白ごはん、砂糖、ごま油、ラーメン、油	634 21.7 19.2	848 27.4 24.4	
中学3年生給食なし										

今月の平均食塩相当量

小学校1.9g

中学校2.6g

【お知らせ】◎は中学校のみつきます。

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター(TEL41-5211)までご連絡ください。

石川県献立コンクール 入賞作品

石川県で「中学生学校給食献立コンクール」が開催され、みごと根上中学校2年生と寺井中学校3年生が入選しました!その他にも、たくさんの素敵な献立を考えてくれた皆さんも本当にありがとうございました!来年もぜひ力作をお待ちしています♥
応募総数2,336点の中から「優秀賞」、「優良賞」にかながやいた中学生の献立は、1月27日と29日の給食に登場します!学校給食用に少しアレンジはしてありますが、皆さんぜひ楽しみに待っていてください!来月は各小学校の6年生が考えた給食が登場しますので、そちらもぜひ楽しみにお待ちください!👏🌟

寺井中学校3年生が考えた献立
1/27 (火)

★最高の旨味!石川県産さけ&能美市産まいたけのゆずこしよはと麦まぜご飯
★柚子香る!能美市産柚子の人参とブロッコリーのさっぱりおかか和え
★加賀ブロッコリーと能美のスキヨのカニカマを使ったツナサラダ
★具だくさん!あったかき玉汁
★五郎島金時のバリバリチップス

優良賞

① 豚肉はあじふの旨味を
使ったから揚げと
② 具だくさん!あったかき玉汁

根上中学校2年生が考えた献立
1/29 (木)

★最高の旨味!石川県産さけ&能美市産まいたけのゆずこしよはと麦まぜご飯
★ホクホク感がたまらない!能美市産豚肉&丸いもの九谷みそ煮込み
★ゆず香る!能美市産ゆずの人参とブロッコリーのさっぱり和え
★食感が楽しい!小瓶れんこんと豆腐のやさしいすまし汁
★ほっとしあわせ!石川県産りんごと豆乳のまろやかババロア風

優秀賞

① 豚肉はあじふの旨味を
使ったから揚げと
② 具だくさん!あったかき玉汁