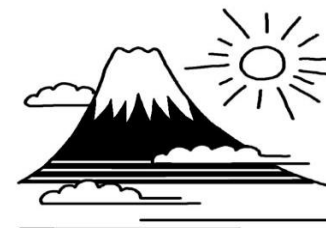


2023 1月の給食だよ

新年あけましておめでとうございます。今年も健康で充実した一年にしたいですね。
子どもたちの健康な身体づくりのために、おいしく栄養のある給食を心をこめて作ります。



小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

感謝して食べよう



給食ができるまでに、たくさんの人が関わっています

●田んぼや畑、海、牧場で働く人



米や野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚、にわとりを育ててくれています。



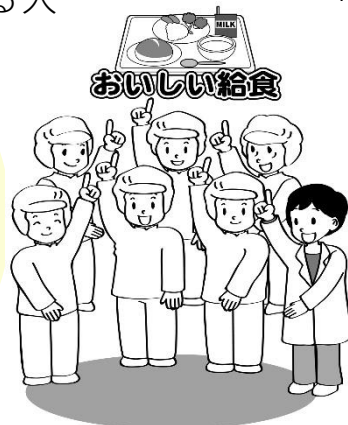
●食べ物を運ぶ人

給食で使う食品などを学校まで運んでくれる運転手さん。



●給食をつくる人

給食の献立を考える栄養士の先生や、おいしい給食を作ってくれる調理員さん。



●お店の人

よい食材を選んで、注文に応じて朝、学校まで届けてくれます。



●準備をする人

給食当番の人が、クラスみんなの給食を配食してくれます。



1月24日～30日は 全国学校給食週間 です

給食週間は、給食に関わる人や食べ物に「感謝」することの大切さを学び、給食について理解を深める週間です。全国学校給食週間では、石川県の郷土料理や食文化、地場産物を取り入れた給食を提供します。

給食週間特別献立

《ルビーロマン》

石川県オリジナルぶどう品種のルビーロマン。巨峰の2倍の粒に成長する国内品種最大級の粒の大きさがあります。酸味が少なく、甘くて果汁たっぷりのおいしいぶどうです。



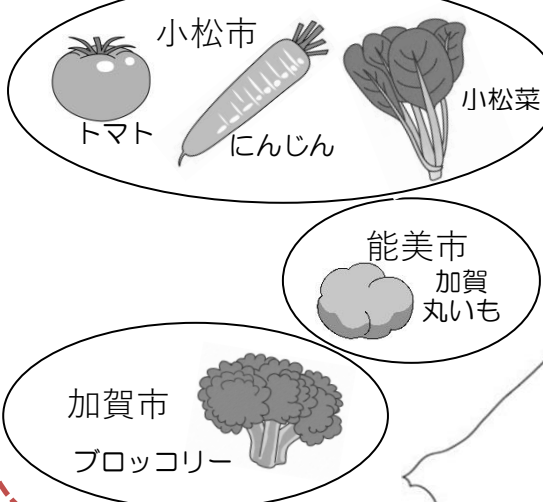
《メギス》

9月から翌6月まで、底びき網で水揚げされる20cm程の細長い魚。石川県はメギスの漁獲量全国トップを誇ります。

《くるま麩》

車輪のように見えることから、その名がついた「くるま麩」は、金沢に昔から伝わる麩。だしを含みやすく適度な弾力もあるので、炊き合わせやおでん、卵などに向いています。

☆給食週間中は石川県の郷土料理や地場産物を多く取り入れています☆



金沢市

加賀
れんこん



色付け

石川県（特に金沢市）に昔から伝わる郷土料理です。串に刺した魚や魚介を焼いてから、しょうゆと砂糖で煮詰めた甘辛いタレをたっぷりからめた料理です。

令和5年1月学校給食三つの食品群別献立表

1 ブロック

小松市教育委員会

日	曜日	献立名 ※生乳は毎日つきます。	食 品 名			熱量 (kcal)		
			(赤) 主に血や肉となる	(緑) 主にからだの調子をととのえる	(黄) 主に力やエネルギーとなる	たんぱく (g)		
						脂肪 (g)		
						小	中	
10	火	始業式（給食はありません）						
11	水	わかめごはん			わかめご飯	603	787	
		ぶりてりやき	ぶりてりやき			24.8	30.8	
		いためなます	うすあげ	だいこん にんじん	ごま 油 さとう	18.4	21.6	
		白玉そうに	とり肉	はくさい にんじん えのき みつば	白玉だんご			
12	木	ごはん			白飯	614	795	
		さつまあげの三味やき	さつまあげ	ねぎ しょうが にんにく	ごま油 さとう	28.3	35.6	
		こまつなとたまごのごまあえ	細切玉子	こまつな 切干だいこん にんじん	さとう ごま	17.9	21.4	
		江戸っ子に	大豆 牛肉 高野とうふ こんぶ	こんにゃく たけのこ にんじん	さとう			
13	金	キャロットパン			キャロットパン	617	786	
		ぶた肉のソースマリネ	ぶた肉	たまねぎ ピーマン りんご	さとう	27.8	35.0	
		冬野菜のスープに	ウインナー	はくさい かぶ にんじん ブロッコリー	じゃがいも	26.5	33.5	
		チーズ	チーズ					
16	月	ごはん			白飯	618	812	
		えびシューマイ	えびシューマイ			25.6	32.5	
		ナムル	ハム	もやし こまつな	さとう ごま油 ごま	21.5	26.6	
		マーボどうふ	木綿とうふ ぶた肉	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ	油 かたくりこ ごま油			
17	火	カレーライス	ぶた肉 チーズ	にんにく たまねぎ にんじん りんご	麦飯 油 じゃがいも	653	841	
		かいそうサラダ	まぐろフレーク かいそうミックス	キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング	22.8	28.3	
		りんご		りんご		19.9	23.6	
18	水	バターロール			バターロール	586	795	
		たまごと野菜のサラダ	厚焼玉子	キャベツ ブロッコリー	さとう オリーブ油	25.5	34.2	
		ミートスパゲティ	牛肉 大豆ミンチ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ピーマン	スパゲティ オリーブ油	20.3	25.1	
19	木	ごはん			白飯	625	822	
		あじのからあげ	あじ		小麦粉 かたくりこ 油	26.4	34.2	
		れんこんきんぴら	さつまあげ	れんこん にんじん こんにゃく いんげん	油 さとう ごま ごま油	19.2	24.1	
		豚汁	ぶた肉 やきとうふ みそ 大麦みそ	はくさい にんじん しめじ ねぎ	さつまいも			
20	金	ミルクロール			ミルクロール	622	779	
		とり肉のマーマレードからめ	とり肉	たまねぎ 黄ピーマン ピーマン	小麦粉 かたくりこ 油 マーマレード	24.8	30.7	
		ポテトスープ	ベーコン	とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも	26.6	32.3	
23	月	ごはん			白飯	601	813	
		かきあげ		野菜かきあげ	油	19.0	23.4	
		こんにゃくのピリ辛	ぶた肉	こんにゃく ピーマン	ごま油 さとう	21.2	27.1	
		小松うどん（かやく）	カブッキーかまぼこ うすあげ	にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ	うどん さとう			
24	火	ひじきごはん	ひじき とり肉	にんじん 枝豆	さくら飯 油 さとう	706	857	
		メギス天ぷら	メギス天ぷら		油	28.0	32.8	
		ゆかりあえ		キャベツ きゅうり ゆかり粉		24.4	26.7	
		くるまふのおでん	厚あげ ちくわ うすら卵	だいこん こんにゃく	くるまふ さとう			
		ルビーロマンゼリー			ルビーロマンゼリー			
25	水	ミルクロール			ミルクロール	646	793	
		にこみハンバーグ	ハンバーグ		さとう かたくりこ	25.8	30.2	
		こまつなのソテー		こまつな しめじ とうもろこし	油	27.4	33.7	
		にんじんポタージュ	ベーコン 生乳	たまねぎ にんじん	じゃがいも 油 小麦粉 バター 生クリーム			
26	木	ごはん			白飯	621	795	
		さばの色づけ	さば	しょうが	かたくりこ 油 さとう	24.9	30.4	
		ブロッコリーのごまあえ		ブロッコリー キャベツ にんじん	ごま さとう	22.4	26.7	
		丸いもとなめこのみそ汁	木綿とうふ みそ 大麦みそ	たまねぎ にんじん なめこ ねぎ	丸いも			
27	金	バターロール			バターロール	598	746	
		れんこんサラダ	まぐろフレーク	れんこん とうもろこし きゅうり にんじん	さとう マヨネーズ	24.1	29.3	
		牛肉のトマトポトフ	牛肉	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	油 じゃがいも	25.9	31.7	
30	月	ごはん			白飯	589	775	
		やき肉	ぶた肉 みそ	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン にんじん りんご	油 さとう かたくりこ	26.0	35.1	
		かきたま汁	卵 絹ごしとうふ	にんじん えのき チンゲンサイ	かたくりこ	20.4	24.6	
31	火	ごはん			白飯	628	781	
		はるまき		はるまき	油	20.6	24.5	
		ごますあえ	かまぼこ	こまつな もやし にんじん	ごま さとう	22.0	23.7	
		みそラーメン	ぶた肉 みそ	たけのこ とうもろこし ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ しょうが にんにく	中華めん ごま油			

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 下線が引かれている食品は、地場産物（小松市産または石川県産）の使用を予定しています。

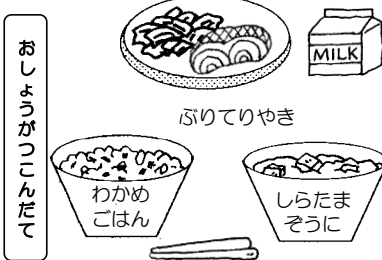
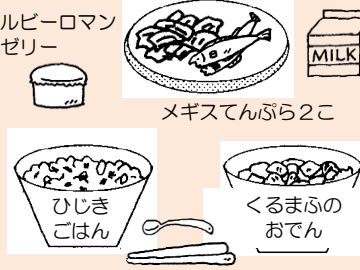
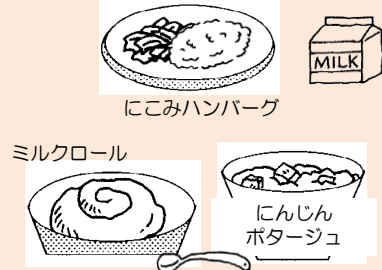
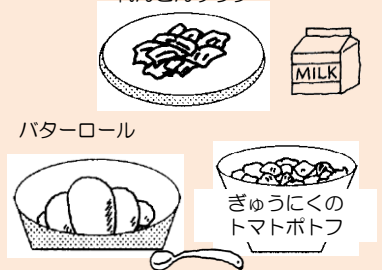
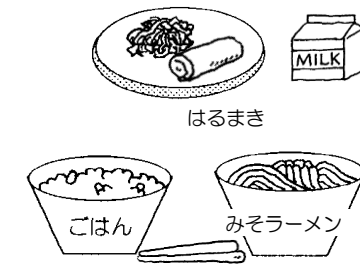
※ 都合により食材が変更になる場合があります。㊥は中学校のみにつきます。

1 月 分 給 食 献 立 も り つ け 表

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

1ブロック

小学校

月	火	水	木	金
9日 せいじんのひ 	10日 しぎょうしき きゅうしょくはありません	11日 いためなます  おしよがつこんだて ぶりてりやき わかめごはん しらたまそうに	12日 こまつなとたまごのごまあえ  さつまあげのさんみやき 1〜3ねん1こ 4〜6ねん2こ ごはん えどっこに	13日 ぶたにくのソースマリネ  チーズ キャロットパン ふゆやさいの スープに
16日 ナムル  えびシューマイ 2こ ごはん マーボー 豆腐	17日 りんご  かいそうサラダ カレーライス (むぎごはん)	18日 ミートスパゲティ (パンざら)  バターロール (おかずざら) たまごやさいの サラダ	19日 れんこんきんぴら  あじのからあげ ごはん とんじる	20日 とりにくの マーマレードからめ  ミルクロール ポテトスープ
23日 こんにゃくのピリから  かきあげ ごはん カブッキーの かまぼこを 1まいのせてね こまつうどん (かやく)	24日 ゆかりあえ  ルビーロマン ゼリー メグステんぶら2こ ひじき ごはん くるまふの おでん	25日 こまつなのソーテ  にこみハンバーグ ミルクロール にんじん ポタージュ	26日 ブロッコリーのごまあえ  さばのいろづけ ごはん まるいもと なめこのみそしる	27日 れんこんサラダ  バターロール ぎゅうにくの トマトポトフ
30日 やきにく  ごはん かきたまじる	31日 ごますあえ  はるまき ごはん みそラーメン	こんげつのもくひょう かんしゃして たべよう  1月24日〜30日は ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間 です。 24日〜27日は こまつし や いしかわけん で とれた食べ物が使われています。		