

2024 1月の給食だよ!



小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

新しい1年がスタートしました。どのような冬休みを過ごしましたか?お正月に食べるお節料理には様々な思いが込められています。給食には成長期にある子どもたちが健やかに成長できるように思いが込められています。今年もおいしく栄養バランスのとれた給食を作ります。

おせち料理の願いや意味を知ろう!

<p>くろまめ 黒豆</p> <p>まめまめしく(まじめに)生活できるように</p>	<p>かまぼこ</p> <p>白の出の形に似ているので、めでたさを表現</p>	<p>かすのこ</p> <p>ニシンは多くのたまごを持つことから、子だくさんの願い</p>	<p>だてまき</p> <p>巻物(書物)に見えることから、頭がよくなるように</p>
<p>たづく 田作り</p> <p>昔は畑の肥料にイワシを使っていたことから、豊作を願う</p>	<p>きんとん</p> <p>金色に見えることから、豊かな生活ができるように</p>	<p>こぶまき 昆布巻き</p> <p>「よろこぶ」の「こぶ」にかけて、めでたさを表現</p>	<p>えび</p> <p>ながいひげと腰がまがった姿から、長生きできるように</p>
<p>こうはく 紅白なます</p> <p>紅と白の組み合わせで、家族の幸せや平和を表現</p>	<p>くわい</p> <p>大きな芽が出ることから、「めでたい」や出世できるように</p>	<p>れんこん</p> <p>穴から向こうが見えるので、先を見通せるように</p>	<p>ごぼう</p> <p>しっかりと地に根づいた生活を送れるように</p>

正月などハレの日に食べるお雑煮は地域やおうちによっていろいろな種類があります。お餅の形が丸だったり四角だったり、焼いたり汁に入れて煮たり、味噌味だったりしょうゆ味だったり。入っている具もいろいろです。



1月24日~30日は 全国学校給食週間です

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1週間です。全国学校給食週間中は、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。

いただきます

○みんなの健康や幸せを願う人の気持ち
○食べ物となった動植物の命への感謝【頂く・戴く】

ごちそうさま

生産者、納入業者、栄養士、調理員など食事に関わった人たちの苦労をねぎらう気持ち【ご馳走様】

ありがとう

給食当番、先生、おうちの人などへの感謝の気持ちを表す【有り難い】

給食週間中の石川県の地場産物

石川県 さば もやし かぶ

金沢市 加賀しずく(梨) 五郎島金時(さつまいも) 加賀れんこん

能美市 加賀丸いも

小松市 にんじん 大根

加賀市 ブロccoli ねぎ

給食で味わう小松の旬の味 ふるさとこまつ☆おいしいじまん☆

小松菜



トマトやきゅうりの収穫が終わったビニールハウスでは小松菜を育て、その後またトマトやきゅうりを育てています。給食では、和え物にしたり汁物の実やお肉と一緒に炒めたりします。



1月 学校給食6つの食品群別献立表

令和5年度 1ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食 品 名						※ 量 値 (食いとり値)	
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり)		エネルギー kcal	たんぱく質 g
				たんすいゆが多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	小	中
9 (火)	始業式 (給食はありません)										
10 (水)	牛乳	ごはん	出世魚のから揚げ 紅白なます 白玉雑煮	こめ かたくりこ こむぎこ さとう しらたまだんご	あぶら ごま	ふくらぎ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん えのき はくさい ねぎ	673 26.3 30.6	864 32.2 28.2
11 (木)	牛乳	バター ロール	ミートスバゲティ 大豆の卵サラダ	バターロール スバゲティ	オリーブあぶら マヨネーズ	ふたにく だいずたんぱく たまご はつがだいず	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり	638 26.5 35.4	812 33.0 34.4
12 (金)	牛乳	ごはん	豚肉のマーマレードソース 萋わかめのサラダ たまごスープ	こめ こむぎこ かたくりこ マーマレード じゃがいも	あぶら ドレッシング	ふたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ごまつな	キャベツ とうもろこし たまねぎ	593 27.1 25.8	785 35.5 23.6
15 (月)	牛乳	ひじき ごはん	春雨サラダ めった汁	こめ おおむぎ さとう はるさめ さつまいも	あぶら ごまあぶら	とりにく ツナ ふたにく みそ おおむぎみそ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	595 22.4 23.3	760 27.2 21.1
16 (火)	牛乳	ミルク ロール	オムレツ キャベツソテー 冬野菜のクリームスープ ◎青のり小魚	ミルクロール じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	オムレツ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ◎あおのり ◎ごまかな	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし ねぎ かぶ はくさい	590 22.8 40.1	773 31.4 39.4
17 (水)	牛乳	ごはん	えびシューマイ たまごナムル 麻婆豆腐	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	えびしゅうまい たまご もめんとうふ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ちやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ほししいたけ たけのこ	610 25.4 30.2	803 32.2 28.2
18 (木)	牛乳	バター ロール	鶏肉の香草揚げ クリームポテト 野菜スープ	バターロール かたくりこ こむぎこ じゃがいも	あぶら バター	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	バジル にんじん	にんにく たまねぎ だいこん キャベツ	610 25.5 39.7	787 32.6 39.9
19 (金)	牛乳	ごはん	白身魚の甘酢あんからめ 小松うどん (かやく)	こめ かたくりこ こむぎこ さとう うどん	あぶら	ホキ だいず カブツキーかまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ごまつな	しょうが たまねぎ しめじ ねぎ	618 26.7 26.5	806 32.7 23.9
22 (月)	牛乳	ミルク ロール	豚肉のソースマリネ 花野菜添え スープ煮 ◎チーズ	ミルクロール さとう マカロニ		ふたにく ウインナー	ぎゅうにゅう ◎チーズ	ピーマン ブロッコリー にんじん	たまねぎ りんご カリフラワー だいこん はくさい	603 28.2 36.7	787 36.5 37.3
23 (火)	牛乳	麦ごはん	カレーライス ハムとコーンのサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ りんご きゅうり キャベツ とうもろこし	629 20.3 29.2	812 25.0 27.2
24 (水)	牛乳	ミルク ロール	メンチカツ スイートポテトサラダ トマトスープ 加賀しずくの梨ゼリー	ミルクロール さつまいも なしゼリー	あぶら マヨネーズ オリーブあぶら	ごぼうメンチカツ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	きゅうり セロリ たまねぎ かぶ キャベツ	629 20.8 34.8	801 25.7 34.5
25 (木)	牛乳	ごはん	ししゃものお茶天ぷら キャベツとにんじんの炒めもの くるま麩のおでん	こめ こむぎこ かたくりこ くるまふ さとう	あぶら	ベーコン あぶらあげ ちくわ うずらたまご	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ	りよくちゃ にんじん	キャベツ ちやし だいこん こんにゃく	600 23.9 30.6	761 28.7 28.1
26 (金)	牛乳	わかめ ごはん	さばの色付け れんこんきんぴら 丸いもとなめこの味噌汁	こめ おおむぎ かたくりこ さとう まるいも	あぶら ごま ごまあぶら	さば ふたにく もめんとうふ はつちようみそ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん ほうれんそう	しょうが れんこん こんにゃく たまねぎ なめこ ねぎ	637 25.4 32.6	806 31.0 30.6
29 (月)	牛乳	バター ロール	煮込みハンバーグ ツナサラダ 人参の米粉ポタージュ	バターロール さとう かたくりこ じゃがいも こめこ	ドレッシング あぶら バター なまクリーム	ハンバーグ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	674 27.5 39.3	848 34.1 38.6
30 (火)	牛乳	ごはん	青菜と高野豆腐のオイスター炒め 卵とじ	こめ さとう くるまふ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ふたにく こうやどうふ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ごまつな あかピーマン にんじん	たけのこ しめじ にんにく しょうが たまねぎ こんにゃく ねぎ	616 30.4 29.5	793 37.8 27.5
31 (水)	牛乳	ごはん	さわらフライ ごま和え じゃがいものそぼろあんかけ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	さわらフライ かまぼこ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	キャベツ しょうが たまねぎ こんにゃく ほししいたけ	637 24.7 27.1	818 30.2 24.9

* 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、地産産物（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

1ブロック

小学校

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

月

火

水

木

金

こんげつのもくひょう



かんしゃしてたべよう

「いただきます」は
たべものの命に。
「ごちそうさま」は
つくってくれた人に。
それぞれありがとうを
つたえるあいさつです。



<p>8日</p> <p>せいじんのひ</p>	<p>9日</p> <p>しぎょうしき</p> <p>きゅうしょくはありません</p>	<p>10日 こうはくなます</p> <p>おしやうがつこをだて</p> <p>しゅっせうおのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>しらたまそうじ</p>	<p>11日 ミートスパゲティ (パンざら)</p> <p>バターロール (おかすざら)</p> <p>だいすのたまごサラダ</p>	<p>12日 きわかめのサラダ</p> <p>ぶたにくのマーレードソース</p> <p>ごはん</p> <p>たまごスープ</p>
<p>15日 はるさめサラダ</p> <p>ひじきごはん</p> <p>めったじる</p>	<p>16日 キャベツソテー</p> <p>ミルクロール</p> <p>オムレツ</p> <p>ふゆやさいのクリームスープ</p>	<p>17日 たまごナムル</p> <p>えびシューマイ 2こ</p> <p>ごはん</p> <p>マーポ豆腐</p>	<p>18日 クリームドポテト</p> <p>とりにくのこうそうあげ</p> <p>バターロール</p> <p>やさいスープ</p>	<p>19日 しろみざかなのあますあんからめ</p> <p>カブッキーのかまぼこを1まいのせてね</p> <p>ごはん</p> <p>こまつうどん (かやく)</p>
<p>22日 はなやさいぞえ</p> <p>ぶたにくのソースマリネ</p> <p>ミルクロール</p> <p>スープに</p>	<p>23日 ハムとコーンのサラダ</p> <p>カレーライス (むぎごはん)</p> <p>ミルクロール</p> <p>トマトスープ</p>	<p>24日 スイートポテトサラダ</p> <p>かがしすくのなしゼリー</p> <p>メンチカツ</p> <p>ミルクロール</p> <p>トマトスープ</p>	<p>25日 キャベツとにんじんのいためもの</p> <p>ししゃものおちゃてんぷら 2こ</p> <p>ごはん</p> <p>くるまの おでん</p>	<p>26日 れんこんきんぴら</p> <p>さばのいろづけ</p> <p>わかめごはん</p> <p>まるいもとなめこのみそしる</p>
<p>29日 ツナサラダ</p> <p>にこみハンバーグ</p> <p>バターロール</p> <p>にんじんのこめこポタージュ</p>	<p>30日 あおなごやどうふのオイスターいため</p> <p>ごはん</p> <p>たまごたじ</p>	<p>31日 ごまあえ</p> <p>ざわらフライ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものそぼろあんかけ</p>	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p>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。</p> <p>24日~26日は こまつ やいしかわ んで とれた食べ物が使われています。</p> </div>	