

あけましておめでとうございます。寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けず、栄養バランスの良い食事と十分な睡眠をとって元気に乗り切りましょう。

1月24日から30日は
全国学校給食週間

給食に関わる人や食べものに「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。給食では3つの石川県献立を取り入れました。

① 小松発祥！
『小松うどん』献立

石川県で大衆的なうどん屋さんが最初に開店したのは小松でした。麺は程よいこしがあり、つるつるとしたのどごしが特徴です。魚の節や昆布を使ったあっさり味の出汁で味わいます。

② 能登応援！
『石川の郷土料理』献立

能登でたくさんとれるぶりを食べて能登を応援します。ぶり大根は、冬の石川県でとれるぶりと大根を煮込んだ郷土料理です。とり野菜鍋をアレンジした汁物も提供します。

③ 小松と石川の
『地場産物』献立

小松市で生産量が多い大麦とトマトを使ったリゾットスープです。大麦は全国トップクラス、小松とまとは北陸三県一の生産量です。石川県が16年の歳月をかけて育成した加賀しずくのゼリーも提供します。

『おせちに込められた願い』

お正月に食べるおせち料理には料理や食材によってさまざまな意味が込められています。

だて巻き
形が巻物に見立てられて「学問がよくできるように」との願いが込められています。

れんこん
れんこんは穴があいていることから「見通しがきく」と縁起がよい野菜です。

お正月献立

紅白なます
紅白の色は祝事に用いる水引を表し、平和と平安を願ったものです。

ぶりのたたき揚げ
成長とともに名前が変わる出世魚で、縁起の良い魚です。

白玉雑煮
お正月に欠かせない雑煮は、新しい年の豊作や家内安全を祈る意味が込められています。

♡感謝の気持ち♡を表す方法

1 直接伝える 2 食事のあいさつ 3 残さず食べる 4 きれいに片付ける

今月のふるさと給食

加賀れんこん

加賀れんこんは、他産地のれんこんと比べて、でんぷん質が多く、食感のもっちりとしています。特に10月以降に粘度が高まり、夏はシャキシャキ、冬はもちもちと時期によって異なる食感を楽しめるのも魅力です。今月は、れんこんサラダで味わいます。

1月分給食献立もりつけ表				
3ブロック	小学校	このマークがあるひは、さかながあります。ほねにちゅういして、よくかんでたべましょう。		
月	火	水	木	金
<p>こんげつのもくひょう</p> <p>かん しゃ た</p> <p>感謝して食べよう</p>				
8日 こうはくなます	9日 こぶきいも	12日 せいじんの日	13日 きりぼしだいこんのいためナムル	14日 さつまいもサラダ
15日 りんご	16日 だいずとごきかなのごまからめ	19日 とりにくとごぼうのあまからいため	20日 こまつなペンネソテー	21日 ベーコンとたまごのちゅうかい
22日 ごまあえ	23日 れんこんサラダ	26日 きんぴらごぼう	27日 ぶりだいこん	28日 はなやさいのタルタルサラダ
29日 キャベツのソースいため	30日 ぎゅうにくとやさいのオイスターいため			

1月 学校給食6つの食品群別献立表

令和7年度 3ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食 品 名						栄養価(きょうか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %	
				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)		小	中
				たんすいかぶつ が多い	しばうが多い	たんばくしつが多い	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		
8 (木)	牛乳	ごはん	ぶりのたつた揚げ 紅白なます 白玉雑煮	<u>こめ</u> かたくりこ さとう しらたまだんご	あぶら ごま	ぶり あぶらあげ とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u>	しょうが だいこん えのき はくさい <u>ねぎ</u>	652 25.2 31.2	832 30.9 28.7
9 (金)	牛乳	ごはん	かつおぶりかけ 豚肉のソースマリネ 粉ふきいも たまごと豆腐のスープ	<u>こめ</u> さとう じゃがいも かたくりこ		<u>ぶたにく</u> <u>たまご</u> ベーコン とうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	ピーマン <u>にんじん</u> チンゲンサイ	たまねぎ りんご	610 25.5 30.7	787 31.5 28.4
13 (火)	牛乳	ごはん	焼きギョーザ 切干大根の炒めナムル 味噌ラーメン	<u>こめ</u> さとう ちゅうかめん	ごまあぶら	<u>ぶたにく</u> みそ	<u>ぎゅうにゅう</u> くきわかめ	<u>にんじん</u> <u>こまつな</u>	ぎょうざ きりぼしだいこん キャベツ <u>ねぎ</u> とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ	591 19.3 27.0	751 23.3 24.8
14 (水)	牛乳	ミルクロー ル	トラフライ さつまいもサラダ 米粉クリームスープ	ミルクロール <u>さつまいも</u> <u>こめ</u>	あぶら マヨネーズ バター なまクリーム	たらフライ ハム とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ しめじ はくさい	616 25.9 39.2	764 31.3 38.5
15 (木)	牛乳	麦ごはん	にんじんとごぼうの豚丼 ツナサラダ りんご	<u>こめ</u> おおむぎ さとう かたくりこ	ドレッシング	<u>ぶたにく</u> ツナ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> <u>ブロッコリー</u>	こんにゃく たまねぎ ごぼう <u>ねぎ</u> キャベツ りんご	607 23.8 27.0	779 29.3 24.8
16 (金)	牛乳	ごはん	大豆と小魚のごまからめ 肉おでん	<u>こめ</u> かたくりこ さとう さといも	あぶら ごま	<u>だいいず</u> ぎゅうにく あぶらあげ うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u> かえりぼし こんぶ	<u>にんじん</u>	えだまめ こんにゃく だいこん	606 28.9 29.4	779 36.0 26.9
19 (月)	牛乳	ごはん	鶏肉とごぼうの甘辛いため 豚汁	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう <u>さつまいも</u>	あぶら	とりにく <u>ぶたにく</u> みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u>	ごぼう えだまめ こんにゃく だいこん <u>ねぎ</u>	669 23.5 33.2	861 28.8 31.1
20 (火)	牛乳	ミルクロー ル	煮込みハンバーグ 小松菜のペンネソテー にんじんポタージュ	ミルクロール さとう かたくりこ ペンネ じゃがいも <u>こめ</u>	オリーブあぶら あぶら バター なまクリーム	ハンバーグ とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> <u>こまつな</u>	たまねぎ にんにく とうもろこし	654 26.2 36.9	818 32.7 36.5
21 (水)	牛乳	ごはん	ベーコンと卵の中華炒め 麻婆豆腐	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	<u>たまご</u> ベーコン もめんどうふ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> にら	たまねぎ <u>ねぎ</u> <u>もやし</u> にんにく しょうが ほししいたけ <u>たけのこ</u>	640 27.2 38.3	828 33.9 35.9
22 (木)	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 ごま和え 江戸っ子煮	<u>こめ</u> さとう	ごま	さば みそ <u>だいいず</u> ぎゅうにく こうやどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	ほうれんそう <u>にんじん</u>	しょうが <u>ねぎ</u> はくさい こんにゃく <u>たけのこ</u>	650 32.0 33.0	837 39.7 30.5
23 (金)	牛乳	麦ごはん	カレーライス れんこんサラダ	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	<u>ぶたにく</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	<u>にんじん</u>	にんにく たまねぎ りんご <u>れんこん</u> きゅうり	616 22.0 26.7	795 27.1 24.5
26 (月)	牛乳	ごはん	めぎすの磯辺揚げ きんぴらごぼう 小松うどん(かやく)	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう うどん	あぶら ごまあぶら ごま	<u>めぎす</u> <u>ぶたにく</u> カブツキーかまぼこ あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u> のり	<u>にんじん</u> ピーマン	ごぼう こんにゃく <u>たけのこ</u> ほししいたけ <u>ねぎ</u>	587 23.9 26.8	750 30.4 25.3
27 (火)	牛乳	ごはん	ぶり大根 とり野菜汁	<u>こめ</u> かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	<u>ふくらぎ</u> とりにく もめんどうふ みそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>こまつな</u> <u>にんじん</u>	しょうが だいこん たまねぎ はくさい えのき <u>ねぎ</u> にんにく	627 27.7 33.6	802 34.2 31.4
28 (水)	牛乳	バター ロール	ポークウインナー 花野菜のタルタルサラダ トマトと麦のリゾットスープ 加賀しずく梨ゼリー	バターロール じゃがいも おおむぎ なしゼリー	マヨネーズ オリーブあぶら	ウインナー たまご とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>ブロッコリー</u> <u>にんじん</u> トマト	カリフラワー たまねぎ にんにく キャベツ	614 24.3 38.6	775 30.4 39.3
29 (木)	牛乳	わかめ ごはん	チキンカツ キャベツのソースいため ポテトスープ	<u>こめ</u> おおむぎ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	<u>にんじん</u> チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	594 24.5 27.0	750 29.9 25.2
30 (金)	牛乳	ごはん	牛肉と野菜のオイスター炒め 卵とじ	<u>こめ</u> さとう かたくりこ くるまふ	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく <u>たまご</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> ピーマン <u>こまつな</u>	しょうが たまねぎ キャベツ こんにゃく	602 26.5 31.1	772 32.9 28.8

*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。

◎今月の平均食塩相当量は、小学校2.0g、中学校2.7gです。