



あけましておめでとうございます。みなさんが生涯にわたって健康に過ごすための身体づくりができるよう、今年も心を込めて給食を作ります。

受け継ごう 日本の食文化

おせち料理 **そば** **出世魚ぶり**

それぞれの料理に意 味があり、健康や長 寿などの願いが込め られています。

もともとは年神様 こそなえたその土地の 産物ともちを煮たも のでした。

ぶりは成長の段階で 名前が変わっていく ことから出世魚と呼 ばれています。

3学期一番はじめの給食で登場します。

1月24日～30日は
全国学校給食週間

ふるさと小松献立

トマトカレー

小松市はトマトの生産量 北陸でナンバーワン!

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。

応援 能登を 献立

さばの色づけ

能登地方は昨年、地震、大雨と大変な災害が続 き、復旧が進められています。能登にはおいし い食べ物がたくさんあります。復興の願いを込 めて能登の味覚を味わいましょう。

ルビーロマン ゼリー

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。

給食をつくる人

田んぼや畑、海、牧場で働く人 食べ物を運ぶ人 準備をする人 お店の人

蜜米

ほたるまい

蜜の飛び交うきれいな 水の流れる、松東・中海 地区で育てられている 蜜米。化学肥料や農薬 をできるだけ少なくし 環境のことを考えて作 られています。

加賀市特産 ブロッコリー

ブロッコリーとツナのペンネソテー

小松市・能美市特産 加賀丸いも

加賀丸いものめった汁

1月分給食献立もりつけ表

1ブロック	中学校	水	木	小松市教育委員会
月	火	8日	9日	金
<p>1月24日～30日は 全国学校給食週間です。</p> <p>24日～29日は 小松市や石川県で とれた食べ物が使われています。</p>		<p>8日</p> <p>始業式</p>	<p>9日</p> <p>紅白なます</p> <p>出世魚の香揚揚げ</p> <p>白玉雑煮</p> <p>お正月献立</p>	<p>10日</p> <p>花野菜と卵のサラダ</p> <p>照焼きチキン</p> <p>春雨スープ</p>
	<p>13日</p> <p>成人の日</p>	<p>14日</p> <p>りんご</p> <p>ほうれん草とチキンの サラダ</p> <p>豚丼</p>	<p>15日</p> <p>野菜サラダ</p> <p>さけフライ</p> <p>ポークシチュー</p> <p>米粉バターパン</p>	<p>16日</p> <p>カラフルきんぴら</p> <p>ししゃものしょうが天ぷら 2個</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p>
<p>20日</p> <p>ぶり大根</p> <p>ごはん</p> <p>里いもどめこの 味噌汁</p>	<p>21日</p> <p>ほうれん草のごま和え</p> <p>出し巻き卵</p> <p>江戶っ子煮</p> <p>ごはん</p>	<p>22日</p> <p>小松菜のソテー</p> <p>煮込みハンバーグ</p> <p>人参ポタージュ</p> <p>バターロール</p>	<p>23日</p> <p>鶏肉とごぼうの旨辛いため</p> <p>味噌ラーメン</p> <p>ごはん</p>	<p>24日</p> <p>大根サラダ</p> <p>トマトカレー</p>
<p>27日</p> <p>ブロッコリーとツナのペンネソテー</p> <p>バターロール</p> <p>加賀しるねぎの クラムチャウダー</p>	<p>28日</p> <p>荻わかめの炒めもの</p> <p>若鶏のたつ揚げ</p> <p>加賀丸いもの めった汁</p> <p>ごはん</p>	<p>29日</p> <p>はりはり漬け</p> <p>ルビーロマン ゼリー</p> <p>さばの色づけ</p> <p>車麩の卵とじ</p> <p>ごはん</p>	<p>30日</p> <p>オムレツのトマトソースがけ</p> <p>チーズ</p> <p>冬野菜のポトフ</p> <p>ミルクロール</p>	<p>31日</p> <p>大豆と小魚のごまからめ</p> <p>かやくうどん</p> <p>ごはん</p>

今月の目標 学校給食について知ろう

給食は、約130年前に山形県の小学校で栄養補給のために提供されたのが始まりと されています。現在は食育の一環で、望ましい食事や食文化、マナーなどを学ぶ場 です。給食をよく見て、よく食べ、バランスの良い食事について考えながら食事を 楽しみましょう。今月はお正月献立や、地場産物を多く取り入れたメニューが登場します。

給食委員会で 給食についての 紹介を行う予定 です。

1月 学校給食6つの食品群別献立表

令和6年度 1ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食品名					栄養価(まいようか)		
				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
				たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくつが多い	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 (木)	牛乳	ごはん	出世魚の香味揚げ 紅白なます 白玉雑煮	<u>こめ</u> 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	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u>	しょうが にんにく だいこん えのき はくさい <u>ねぎ</u>	669 26.8 30.3	858 32.7 27.9
10 (金)	牛乳	ごはん	照焼きチキン 花野菜と卵のサラダ 春雨スープ	<u>こめ</u> はるさめ	マヨネーズ ごまあぶら	てりやきチキン たまご ベーコン とうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	<u>ブロッコリー</u> <u>にんじん</u> チンゲンサイ	カリフラワー <u>ねぎ</u>	588 21.8 35.7	775 28.1 33.8
14 (火)	牛乳	麦ごはん	豚井 ほうれん草とチキンのサラダ りんご	<u>こめ</u> おおむぎ さとう かたくりこ	オリーブあぶら	<u>ぶたにく</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> ほうれんそう	たまねぎ こんにやく しめじ <u>ねぎ</u> キャベツ りんご	595 23.7 25.6	764 29.1 23.4
15 (水)	牛乳	米粉パ ターバン	さけフライ 野菜サラダ ポーグシチュー	<u>こめ</u> <u>こバターパン</u> じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング バター	さけフライ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> いんげん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎりんご	664 28.7 36.6	827 35.2 35.8
16 (木)	牛乳	ごはん	ししゃものしょうが天ぷら カラフルきんぴら おでん	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう さといも	あぶら	<u>ぶたにく</u> <u>だいず</u> あぶらあげ さつまあげ うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも こんぶ	<u>にんじん</u> きピーマン ピーマン	しょうが ごぼう だいこん こんにやく	620 25.0 30.6	776 29.5 27.3
17 (金)	牛乳	ごはん	チャプチェ 卵の中華スープ ヨーグルト	<u>こめ</u> さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく <u>たまご</u> もめんとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> ヨーグルト	<u>にんじん</u> にら <u>こまつな</u>	しょうが にんにく <u>たけのこ</u> たまねぎ ほししいたけ はくさい <u>ねぎ</u>	616 25.0 27.3	780 30.3 25.4
20 (月)	牛乳	ごはん	ぶり大根 里いもとなめこの味噌汁	<u>こめ</u> さとう かたくりこ さといも	あぶら	ぶり あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u>	だいこん しょうが はくさい なめこ <u>ねぎ</u>	603 22.5 30.4	779 27.7 28.1
21 (火)	牛乳	ごはん	出し巻き卵 ほうれん草のごま和え 江戸っ子煮	<u>こめ</u> さとう	ごま	たまご <u>だいず</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>	はくさい こんにやく <u>たけのこ</u>	616 27.4 29.2	794 33.8 26.9
22 (水)	牛乳	バター ロール	煮込みハンバーグ 小松菜のソテー 人参ポタージュ	バターロール さとう かたくりこ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター なまクリーム	ハンバーグ ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>こまつな</u> <u>にんじん</u>	たまねぎ しめじ	644 25.1 38.7	807 31.2 38.1
23 (木)	牛乳	ごはん	鶏肉とごぼうの甘辛い 味噌ラーメン	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう ちゅうかめん	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく <u>ぶたにく</u> みそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u>	ごぼう えだまめ <u>たけのこ</u> キャベツ とうもろこし <u>ねぎ</u> たまねぎ しょうが にんにく	669 28.5 30.9	873 35.5 28.4
24 (金)	牛乳	麦ごはん	トマトカレー 大根サラダ	<u>こめ</u> おおむぎ さとう	オリーブあぶら ドレッシング	<u>ぶたにく</u> ハム	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	<u>にんじん</u> かぼちゃ トマト	にんにく たまねぎりんご だいこん きゅうり とうもろこし	628 21.6 27.2	813 26.2 24.8
27 (月)	牛乳	バター ロール	ブロッコリーとツナのペンネソテー 加賀しろねぎのクラムチャウダー	バターロール 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	ツナ あさり ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> <u>ブロッコリー</u>	にんにく たまねぎ しめじ <u>ねぎ</u>	610 26.5 34.5	766 33.1 33.7
28 (火)	牛乳	ごはん	若鶏のたつた揚げ 茎わかめの炒めもの 加賀丸いものめった汁	<u>こめ</u> かたくりこ さとう <u>まるいも</u>	あぶら ごまあぶら	とりにく <u>ぶたにく</u> あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> くわわかめ	<u>にんじん</u>	しょうが こんにやく たまねぎ だいこん はくさい <u>ねぎ</u>	616 23.1 33.6	817 29.6 32.6
29 (水)	牛乳	ごはん	さばの色づけ はりはり漬け 車麩の卵とじ ルビーロマンゼリー	<u>こめ</u> かたくりこ さとう くるまふ <u>ルビーロマンゼ</u> <u>リー</u>	あぶら	さば <u>たまご</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	<u>にんじん</u> <u>こまつな</u>	しょうが きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ こんにやく	703 29.6 31.5	894 36.3 29.5
30 (木)	牛乳	ミルク ロール	オムレツのトマトソースかけ 冬野菜のポトフ チーズ	ミルクロール さとう じゃがいも	オリーブあぶら	オムレツ <u>ぶたにく</u> ワインナー	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	ピーマン トマト <u>にんじん</u>	にんにく たまねぎ だいこん カリフラワー はくさい	623 25.5 41.7	785 31.3 41.4
31 (金)	牛乳	ごはん	大豆と小魚のごまからめ かやくうどん	<u>こめ</u> かたくりこ さとう うどん	あぶら ごま	<u>だいず</u> あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u> かえりぼし	<u>にんじん</u> いんげん	<u>れんこん</u> <u>たけのこ</u> ほししいたけ <u>ねぎ</u>	607 22.8 30.2	792 28.4 27.6

*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2.6gです。