

1月の給食だより



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。寒さに負けずに、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き切りましょう。



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

きんぴらごぼう
めぎの磯部揚げ
ごはん
小松うどん（かやく）

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

ごはん
とり野菜汁

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

花野菜のタルタルサラダ
加賀しづく 梨ゼリー
トマトと麦のリゾットスープ
バターロール

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づくのゼリーも提供します。

紅白なます
紅白の色は祝い事に用いる水引を表し、平和と平安を願ったものです。

お正月献立
ぶりのたつた揚げ
ぶりのたつた揚げ

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。

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、ぶん質が多く、食感は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。

♡感謝の気持ち♡を表す方法

1月分給食献立もりつけ表

1ブロック

中学校

このマークがある日は献立に魚を使っています。骨に注意してよくかんで食べましょう。

小松市教育委員会

月	火	水	木	金
1月24日～30日は 全国学校給食週間です。 27日～29日は 小松市や石川県で とれた食べものが使われています。				
12日 成人の日 	13日 りんご 	14日 切干大根の炒めナムル 	8日 紅白なます 	9日 粉ふきいも
19日 れんこんサラダ 	20日 ベーコンと卵の中華炒め 	21日 鶏肉とごぼうの甘辛いため 	15日 ☆さつまいもゴロゴロボテサラダ (2-3村永さん) 	16日 大豆と小魚のごまからめ
26日 キャベツのソースいため 	27日 花野菜のタルタルサラダ 加賀しづく 梨ゼリー 	28日 きんぴらごぼう めぎの磯部揚げ 	22日 小松菜のベンネンティー 	23日 ごま和え
29日 ☆洋風とまと味ぶり大根 (2-1山田さん) 	30日 牛肉と野菜のオイスター炒め 			

☆2年生が考えたメニュー

今月の給食には、2年生が家庭科で学習した「石川県の食材を使った給食献立」を提供します！

今月の目標

学校給食について知ろう

1月 学校給食6つの食品群別献立表

令和7年度 | ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食品名						栄養価(えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 糖質 %	
				おもにエネルギーのものとなる食品 (き)		おもに体をつくるものとなる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるものとなる食品(みどり)			
	たんすいかぶつ が多い	しほうが多い	たんぱくしつがが多い	むきしつが多い						小	中
8 (木)	牛乳	ごはん	ぶりのたつた揚げ 紅白なます 白玉雑煮	こめ 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	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	652 25.2 31.2	832 30.9 28.7
9 (金)	牛乳	ごはん	かつおふりかけ 豚肉のソースマリネ 粉ふきいも たまご豆腐のスープ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ		ぶたにく たまご ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん 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	麦ごはん	豚肉と小松にんじんの丼ぶり ツナサラダ りんご	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	ドレッシング	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー	たまねぎ ごぼう もやし ほうれんそう キャベツ りんご	607 23.8 27.0	779 29.3 24.8
14 (水)	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	こめ さとう ちゅうかめん	ごまあぶら	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	ぎょうざ きりぼししたいこん キャベツ ねぎ どうもろこし しょが にんにく たまねぎ	591 19.3 27.0	751 23.3 24.8
15 (木)	牛乳	ミルク ロール	タラフライ さつまいもゴロゴロボテサラ 米粉クリームスープ	ミルクロール さつまいも こめこ	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	ぎゅうにゅう	プロッコリー にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ はくさい	616 25.9 39.2	764 31.3 38.5
16 (金)	牛乳	ごはん	大豆と小魚のごまからめ 肉おでん	こめ かたくりこ さとう さといも	あぶら ごま	だいす ぎゅうにく あぶらあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう かえりばし こんぶ	にんじん	えだまめ こんにやく だいこん	606 28.9 29.4	779 36.0 26.9
19 (月)	牛乳	麦ごはん	カレーライス れんこんサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	ににく たまねぎ りんご れんこん きゅうり	616 22.0 26.7	795 27.1 24.5
20 (火)	牛乳	ごはん	ベーコンと卵の中華炒め 麻婆豆腐	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	たまご ベーコン もめんとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ねぎ もやし ににく しょが ほしいたけ たけのこ	640 27.2 38.3	828 33.9 35.9
21 (水)	牛乳	ごはん	鶏肉とのごぼうの辛味いため みんな大好き!具だくさんどん汁	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	とりにく ぶたにく みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう えだまめ こんにやく だいこん ねぎ	669 23.5 33.2	861 28.8 31.1
22 (木)	牛乳	ミルク ロール	煮込みハンバーグ 小松菜のベンネソテー にんじんボタージュ	ミルクロール さとう かたくりこ ベンネ じゃがいも こめこ	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	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ににく とうもろこし	654 26.2 36.9	818 32.7 36.5
23 (金)	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 ごまあえ 江戸っ子煮	こめ さとう	ごま	さば みそ だいす ぎゅうにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん	しょうが ねぎ はくさい こんにやく たけのこ	650 32.0 33.0	837 39.7 30.5
26 (月)	牛乳	わかめ ごはん	チキンカツ キャベツのソースいため ボテトスープ	こめ 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	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ どうもろこし たまねぎ	594 24.5 27.0	750 29.9 25.2
27 (火)	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 加賀しづく梨ゼリー	バターロール じゃがいも おおむぎ なしじー	マヨネーズ オリーブあぶら	ワインナー たまご とりにく	ぎゅうにゅう	プロッコリー にんじん トマト	カリフラワー たまねぎ ににく キャベツ	614 24.3 38.6	775 30.4 39.3
28 (水)	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)	こめ 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	めぎす ぶたにく カブッキーまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン	ごぼう こんにやく たけのこ ほしいたけ ねぎ	587 23.9 26.8	750 30.4 25.3
29 (木)	牛乳	ごはん	洋風とまと味ぶり大根 とり野菜汁	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	ふくらぎ とりにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん トマト	しょうが だいこん たまねぎ はくさい えのき ねぎ ににく	627 27.7 33.6	802 34.2 31.4
30 (金)	牛乳	ごはん	牛肉と野菜のオイスター炒め 卵とじ	こめ 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 たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ こんにやく	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、アレルゲン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。(④は中学校のみにつきます。

④ 今月の平均食塩相当量は、小学校2.0g、中学校2.7gです。