

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り切りましょう。



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。

『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」との願いが込められています。



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

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。

お正月献立

紅白なます

ぶりのたつた揚げ

白玉雑煮

ごはん

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。

ぶりのたつた揚げ

白玉雑煮

ごはん

地場産物を紹介するコーナー

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。



♡感謝の気持ち♡を表す方法



1月分給食献立もりつけ表

3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	土	日	月
1月24日～30日は 全国学校給食週間です。 26日～28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 切干大根の炒めナムル 焼きギョーザ 2個 ごはん 味噌ラーメン	14日 さつまいもサラダ たらふライ ミルクロール 米粉 クリームスープ	15日 りんご ツナサラダ ごはん にんじんとごぼうの豚丼	16日 大豆と小魚のごまからめ ごはん 肉おでん	17日 さつまいも ごはん 味噌ラーメン	18日 きんぴらごぼう めぎすの磯辺揚げ 3個 小松うどん(かやく) ごはん	19日 鶏肉とごぼうの甘辛いため ごはん 豚汁
20日 小松菜のペンネソース 煮込みハンバーグ ミルクロール にんじん ポタージュ	21日 ベーコンと卵の中華炒め ごはん 麻婆豆腐	22日 ごま和え さばの味噌煮 ごはん 江戸っ子煮	23日 れんこんサラダ カレーライス	24日 きんぴらごぼう めぎすの磯辺揚げ 3個 小松うどん(かやく) ごはん	25日 ぶりのたつた揚げ 白玉雑煮 ごはん	26日 きんぴらごぼう めぎすの磯辺揚げ 3個 小松うどん(かやく) ごはん	27日 ぶりのたつた揚げ 白玉雑煮 ごはん
28日 花野菜のタルタルサラダ 加賀しずく 梨ゼリー バターロール	29日 キャベツのソースいため チキンカツ わかめ ごはん ポテトスープ	30日 牛肉と野菜のオニオン炒め ごはん 卵とじ	ふるさと給食				

今月の目標

感謝して食べよう

