



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 ぞうに 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。

もともとは年神様に
そなえたその土地の
産物とモチを煮たも
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!

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。

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

給食をつくる人

白米

ほたるまい
雲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
粟米。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

2ブロック	中学校	火	水	木	金
月	火	水	木	金	土
1月24日～30日は 全国学校給食週間です。 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。					
13日	14日	8日	9日	10日	
せいじんのひ	野菜サラダ さけフライ 米粉バターパン ポークシチュー	始業式	紅白なます 出せ魚の香味揚げ ごはん 白玉雑煮 お正月献立	花野菜と卵のサラダ 照焼きチキン ごはん 松陽中学校 特別給食 チンゲンサイ入り ふんわり鶏団子のスープ 【松陽中生徒会費献立】	
20日	21日	15日	16日	17日	
鶏肉とごぼうの甘辛いため ごはん 味噌ラーメン	小松菜のソテー 煮込みハンバーグ バターロール 松陽中学校 特別給食 小松産の 人参ポタージュ 【松陽中生徒会費献立】	カラフルきんぴら ししゃものしょうが天ぷら 2個 ごはん おでん	チャブチ ヨーグルト ごはん 卵の中華スープ	りんご ほうれん草とチキンの サラダ 豚丼	
27日	28日	22日	23日	24日	
まわかめの炒めもの 若鶏のたつた揚げ 2個 ごはん 加賀丸いもの めった汁	はりり漬け ルビーロマンゼリー ごはん 車麩の卵とじ	ほうれん草のごま和え 出し巻き卵 ごはん 江戸っ子煮	ぶり大根 ごはん 里いもと納めこの 味噌汁	大根サラダ ごはん トマトカレー	
29日	30日	29日	30日	31日	
ブロッコリーとツナのペンネソテー ごはん バターロール	大豆と小魚のごまからめ ごはん かやくうどん	大根と小魚のごまからめ ごはん かやくうどん	オムレツのトマトソースがけ チーズ ミルクロール 冬野菜のポトフ		

今月の目標

感謝して食べよう

～感謝して食べよう～

- 作ってくれている人への感謝
- 命をいただいていることへの感謝
- お家の人への感謝
- 毎日食べ物をいただけることへの感謝

1月 学校給食6つの食品群別献立表

令和6年度 2ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食 品 名						栄養価(1人1食分)	
				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 脂 質 g	
				たんすいかぶつ が多い	しぼりが多い	たんぱくしが多い	むきしが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	小	中
8 (水)			始業式								
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 どりにく	<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 チンゲンサイ入りふんわり鶏団子の 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 豆腐 肉団子	<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	米粉バ ターバン	さけフライ 野菜サラダ ポークシチュー	<u>こめこバターバン</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 どうもろこし たまねぎりんご	664 28.7 36.6	827 35.2 35.8
15 (水)	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 さいとも	あぶら	<u>ぶたにく</u> <u>だいず</u> ししゃも 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> きビーマン ピーマン	しょうが ごぼう だいこん こんにゃく	620 25.0 30.6	776 29.5 27.3
16 (木)	牛乳	ごはん	チャブチエ 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> もめん豆腐	<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
17 (金)	牛乳	麦ごはん	豚丼 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> どりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく しめじ <u>ねぎ</u> キャベツ りんご	595 23.7 25.6	764 29.1 23.4
20 (月)	牛乳	ごはん	鶏肉とごぼうの甘辛いいため 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	どりにく <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 どうもろこし <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
21 (火)	牛乳	バター ロール	煮込みハンバーグ 小松菜のソテー 小松産の人参ポタージュ	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
22 (水)	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 こうや豆腐	<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 こんにゃく <u>たけのこ</u>	616 27.4 29.2	794 33.8 26.9
23 (木)	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 さいとも	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
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 どうもろこし	628 21.6 27.2	813 26.2 24.8
27 (月)	牛乳	ごはん	若鶏のたつた揚げ 菱わかめの炒めもの 加賀丸いものめった汁	<u>こめ</u> かたくりこ さとう <u>まろいも</u>	あぶら ごまあぶら	どりにく <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> くさわかめ	<u>にんじん</u>	しょうが こんにゃく 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
28 (火)	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>ルビーロマンゼリー</u>	あぶら	さば <u>たまご</u> どりにく	<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 こんにゃく	703 29.6 31.5	894 36.3 29.5
29 (水)	牛乳	バター ロール	ブロッコリーとツナのペンネソテー 加賀しるねぎのグラムチャウダー	バターロール ペンネ じゃがいも <u>こめこ</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
30 (木)	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
31 (金)	牛乳	ミルクロー ル	オムレツのトマトソースがけ 冬野菜のボトフ 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

*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。