

2026

1月の給食だより



小松市教育委員会

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て元気に乗き切りましょう。



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ト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」など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

紅白の色は祝い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。

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

2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
			8日	
			始業式	
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。				9日 紅白なます ぶりのたつた揚げ 白玉雑煮 お正月献立
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 タラフライ ミルクロール 米粉クリームスープ	15日 大豆と小魚のごまからめ ごはん 肉おでん	16日 りんご ツナサラダ にんじんとごぼうの豚丼
19日 れんこんサラダ 	20日 鶏肉とごぼうの甘辛いため ごはん 豚汁	21日 小松菜のベンネソテー 煮込みハンバーグ ミルクロール にんじんボタージュ	22日 ベーコンと卵の中華炒め ごはん 麻婆豆腐	23日 ごま和え さばの味噌煮 江戸っ子煮
26日 きんぴらごぼう めぎすの磯辺揚げ3個 ごはん 小松うどん(かやく)	27日 花野菜のタルタルサラダ 加賀しずく梨ゼリー ワインナー3個 トマトと麦のリゾットスープ バターロール	28日 ぶり大根 ごはん とり野菜汁	29日 牛肉と野菜のオイスター炒め ごはん 卵とじ	30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 (3年生 給食なし)

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
- お家の人にへの感謝
- 毎日食べ物をいただることへの感謝



1月 学校給食6つの食品群別献立表

令和7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(まいようか) 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	しぶうが多い	たんぱくしつが多い	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)			始業式								
9 (金)	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 じらただんご	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	
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	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 きりぼし大いこん キャベツ ねぎ どうもろこし しょうが にんにく たまねぎ	832 30.9 28.7	
14 (水)	牛乳	ミルクローラー	タラフライ さつまいもサラダ 米粉クリームスープ	ミルクロール さつまいも こめ	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	にんじん チングンサイ	きゅうり たまねぎ しめじ はくさい	764 31.3 38.5	
15 (木)	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 うずらまご	ぎゅうにゅう かえりぼし こんぶ	にんじん	えだまめ こんにゃく だいこん	779 36.0 26.9	
16 (金)	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	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	こんにゃく たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ りんご	779 29.3 24.8	
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 じやがいも さとう	あぶら ドレッシング	ぶたにく とろ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ りんご れんこん きゅうり	795 27.1 24.5	
20 (火)	牛乳	ごはん	鶏肉とのごぼうの甘辛いため 豚汁	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 こんにゃく だいこん ねぎ	861 28.8 31.1	
21 (水)	牛乳	ミルクローラー	煮込みハンバーグ 小松菜のベンネソテー にんじんポタージュ	ミルクロール さとう かたくりこ へんね じやがいも こめ	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 にんにく どうもろこし	818 32.7 36.5	
22 (木)	牛乳	ごはん	ペ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 ペーコン 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 にんにく しょうが ほしいたけ たけのこ	828 33.9 35.9	
23 (金)	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 ごま和え 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 こんにゃく たけのこ	837 39.7 30.5	
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)	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 カブリキーいまほこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ビーマン	ごぼう こんにゃく たけのこ ほしいたけ ねぎ	750 30.4 25.3	
27 (火)	牛乳	バター ロール	ポークワインナー 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 じやがいも おおむぎ なにゼリー	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 にんにく キャベツ	775 30.4 39.3	
28 (水)	牛乳	ごはん	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	しょうが だいこん たまねぎ はくさい えのき ねぎ にんにく	802 34.2 31.4	
29 (木)	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 ビーマン こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ こんにゃく	772 32.9 28.8	
30 (金)	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	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ さとう じやがいも	あぶら	とりにく ペーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チングンサイ	キャベツ どうもろこし たまねぎ	750 29.9 25.2	

*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。

◎今月の平均食塩相当量は、小学校2.0g、中学校2.7gです。