

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り切りましょう。



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、つるつるとしたのどしが特徴です。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、小松とまどは北陸三県の生産量です。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。

♡感謝の気持ち♡を表す方法



『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」と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。

ぶりのたたつ揚げ
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。



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
			8日 給食なし	9日 紅白なます ぶりのたたつ揚げ 白玉雑煮 お正月献立
12日 成人の日 	13日 りんご 	14日 切干大根の炒めナムル 	15日 さつまいもサラダ 	16日 大豆と小魚のごまからめ
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 	22日 小松菜のベンネンティー 	23日 ごま和え
26日 キャベツのソースいため 	27日 牛肉と野菜のオイスター炒め 	28日 きんぴらごぼう 	29日 花野菜のタルタルサラダ 	30日 ぶり大根

3年生は私立入試のため給食なし

今月の目標



感謝して食べよう。

