

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、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**

きんぴらごぼう、めぎすの磯辺揚げ、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、ぶり大根、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。

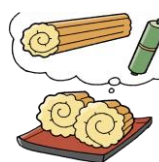
**③ 小松と石川の
『地場産物』献立**

花野菜のタルタルサラダ、加賀しずく梨ゼリー、ポークウインナー、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」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。

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

紅白なます

ぶりのたつた揚げ

ごはん

白玉雑煮

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
成長とともに名前が変わる出世魚で、縁起の良い魚です。

今月のふるさと給食

地場産物を紹介するコーナー

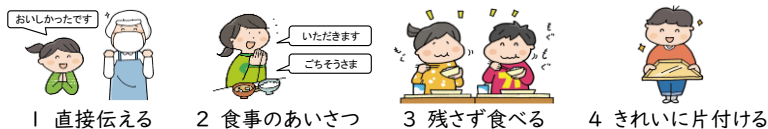
加賀れんこん



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

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。 28日~30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。			8日 給食なし	9日 紅白なます ぶりのたつた揚げ ごはん 白玉雑煮 お正月献立
12日 成人の日 カレーライス ふるさと給食	13日 りんご ツナサラダ にんじんとごぼうの豚丼	14日 切干大根の 炒めナムル 焼きヨーザ 2個 ごはん 味噌ラーメン	15日 さつまいもサラダ ミルクロール タラフライ 米粉 クリームスープ	16日 大豆と小魚のごまからめ ごはん 肉おでん
19日 れんこんサラダ ごはん ふるさと給食	20日 ベーコンと卵の 中華炒め ごはん 麻婆豆腐	21日 鶏肉とごぼうの 甘辛いいため ごはん 豚汁	22日 小松菜のペンネソテー ミルクロール 煮込みハンバーグ にんじん ポタージュ	23日 ごま和え さばの味噌煮 ごはん 江戸っ子煮
26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	27日 牛肉と野菜の オイスター炒め ごはん 卵とじ	28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	29日 花野菜のタルタルサラダ 加賀しずく 梨ゼリー ウインナー 3個 トマトと麦の リゾットスープ バターロール	30日 ぶり大根 ごはん とり野菜汁
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。

