2023 1月の給食だより

小松市教育委員会
（小松市学校給食会）

新年あけましておめでとうございます。今年も健康で充実した一年にしたいですね。
子どもたちの健康な身体づくりのために、おいしく栄養のある給食を心をこめて作ります。

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

米や野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚、にわとりを育ててくれています。

●食べ物を運ぶ人

給食で使う食品などを学校まで運んでくれる運転手さん。

●お店の人

よい食材を選んで、注文に応じて朝、学校まで届けてくれます。

●給食をつくる人

給食の献立を考える栄養士の先生や、おいしい給食を作ってくれる調理員さん。

●準備をする人

給食当番の人が、クラスみんなの給食を配食してくれます。

1月24日～30日は 全国学校給食週間 です

給食週間は、給食に関わる人や食べ物に「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週間です。全国学校給食週間では、石川県の郷土料理や食文化、地場産物を取り入れた給食を提供します。

給食週間特別献立

≪ルビーロマン≫
石川県オリジナルぶどう品種のルビーロマン。巨峰の2倍の粒に成長する国内品種最大級の粒の大きさがあります。酸味が少なく、甘くて果汁たっぷりのおいしいぶどうです。

≪メギス≫
9月から翌6月まで、底びき網で水揚げされる20㎝程の細長い魚。石川県はメギスの漁獲量全国トップを誇ります。

≪くるま麩≫
車輪のように見えることから、その名がついた「くるま麩」は、金沢に昔から伝わる麩。だしを含みやすく適度な弾力もあるので、炊き合わせやおでん、卵とじなどに向いています。

☆給食週間中は石川県の郷土料理や地場産物を多く取り入れています☆

色付け
石川県（特に金沢市）に昔から伝わる郷土料理です。串に刺した魚や魚介を焼いてから、しょうゆと砂糖で煮詰めた甘辛いタレをたっぷりからめた料理です。

1 月 分 給 食 献 立 も り つ け 表

小松市教育委員会
（小松市学校給食会）

1ブロック　中学校

月	火	水	木	金
9日 成人の日	10日 ３学期始業式 書き初め 給食なし	11日 炒めなます ぶり照り焼き わかめごはん 白玉雑煮 お正月献立	12日 小松菜と卵のごま和え さつまあげの三味焼き　2個 ごはん 江戸っ子煮	13日 チーズ　2個 豚肉のソースマリネ キャロットパン 冬野菜のスープ煮
16日 ナムル えびシューマイ　3個 ごはん 麻婆豆腐	17日 りんご カレーライス 海藻サラダ	18日 ヨーグルト ミートスパゲティ（パンざら） バターロール（おかずざら） たまごと野菜のサラダ	19日 れんこんきんぴら あじのから揚げ ごはん 豚汁	20日 鶏肉のマーマレードからめ ミルクロール ポテトスープ
23日 こんにゃくのピリ辛 かき揚げ ごはん カブッキーのかまぼこを１枚のせる 小松うどん（かやく）	24日 ゆかり和え ルビーロマンゼリー メギス天ぷら２個 ひじきごはん くるま麩の	25日 小松菜のソテー 煮込みハンバーグ ミルクロール 人参ポタージュ	26日 ブロッコリーのごま和え さばの色づけ ごはん 丸いもとなめこの味噌汁	27日 れんこんサラダ バターロール 牛肉のトマトポトフ
30日 青のり小魚 焼き肉 ごはん かきたま汁	31日 ごま酢和え 春巻き ごはん 味噌ラーメン			

今月の目標

調理員さんに感謝して食べよう

免疫力を高める食生活を意識しよう

1月24日～30日は
全国学校給食週間 です。
24日～27日は
小松市 や**石川県**でとれた
食べ物使われています。