



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 **そうに** **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 産物ともちを煮たも 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

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1週間です。

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、たくさんの方が関わっています。

給食をつくる人

田んぼや畑、海、牧場で働く人 食物を運ぶ人 準備をする人 お店の人

ほたるまい 蛍米

蛍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蛍米。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

3ブロック	中学校	小松市教育委員会		
月	火	水	木	金
<p>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。</p>				
<p>13日</p> <p>せいじんのひ</p>	<p>14日</p> <p>カラフルきんぴら</p> <p>しやものしょうが天ぷら 2個</p> <p>ごはん おでん</p>	<p>15日</p> <p>チャブチェ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごはん 卵の中華スープ</p>	<p>9日</p> <p>紅白なます</p> <p>出世魚の香味揚げ</p> <p>ごはん 白玉雑煮</p> <p>お正月献立</p>	<p>10日</p> <p>花野菜と卵のサラダ</p> <p>照焼きチキン</p> <p>ごはん 春雨スープ</p>
<p>20日</p> <p>小松菜のソテー</p> <p>煮込みハンバーグ</p> <p>バターロール 人参ポタージュ</p>	<p>21日</p> <p>鶏肉とごぼうの甘辛いため</p> <p>ごはん 味噌ラーメン</p>	<p>22日</p> <p>ほうれん草のごま和え</p> <p>出し巻き卵</p> <p>ごはん 江戸っ子煮</p>	<p>16日</p> <p>りんご</p> <p>ほうれん草とチキンのサラダ</p> <p>豚丼</p>	<p>17日</p> <p>野菜サラダ</p> <p>さけフライ</p> <p>米粉バターパン ポークンチュー</p>
<p>27日</p> <p>荻わかめの炒めもの</p> <p>若鶏のたつた揚げ</p> <p>ごはん 加賀丸いものめった汁</p>	<p>28日</p> <p>はりはり漬け</p> <p>ルビーロマンゼリー</p> <p>さばの色づけ</p> <p>ごはん 車麩の卵とじ</p>	<p>29日</p> <p>ブロッコリーとツナのペンネソテー</p> <p>バターロール</p> <p>加賀しるねぎのグラムチャウダー</p>	<p>23日</p> <p>ぶり大根</p> <p>ごはん 里いもどなめこの味噌汁</p>	<p>24日</p> <p>大根サラダ</p> <p>トマトカレー</p>
<p>30日</p> <p>大豆と小魚のごまからめ</p> <p>ごはん かやくうどん</p>	<p>31日</p> <p>オムレツのトマトソースがけ</p> <p>チーズ</p> <p>ミルクロール 冬野菜のポトフ</p>			

今月の目標

感謝して食べよう



1月 学校給食6つの食品群別献立表

令和6年度 3ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食 品 名						栄養価(エネルギー) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %	
				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)		小	中
				たんすいゆがぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくつが多い	むきつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い		
9 (木)	牛乳	ごはん	出世魚の香味揚げ 紅白なます 白玉雑煮	こめ 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 とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく だいこん えのき はくさい ねぎ	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 春雨スープ	こめ 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 とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	カリフラワー ねぎ	588 21.8 35.7	775 28.1 33.8
14 (火)	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	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さといも	あぶら	ぶたにく だいず あぶらあげ さつまあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ	にんじん きピーマン ピーマン	しょうが ごぼう だいこん こんにやく	620 25.0 30.6	776 29.5 27.3
15 (水)	牛乳	ごはん	チャブチュ 卵の中華スープ ヨーグルト	こめ 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 たまご もめんとうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら ごまつな	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ	616 25.0 27.3	780 30.3 25.4
16 (木)	牛乳	麦ごはん	豚井 ほうれん草とチキンのサラダ りんご	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	オリーブあぶら	ぶたにく とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ こんにやく しめじ ねぎ キャベツ りんご	595 23.7 25.6	764 29.1 23.4
17 (金)	牛乳	米粉パ ターバン	さけフライ 野菜サラダ ポークシチュー	こめ こバターバン 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 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ りんご	664 28.7 36.6	827 35.2 35.8
20 (月)	牛乳	バター ロール	煮込みハンバーグ 小松菜のソテー 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	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	たまねぎ しめじ	644 25.1 38.7	807 31.2 38.1
21 (火)	牛乳	ごはん	鶏肉とごぼうの甘辛い 味噌ラーメン	こめ 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	とりこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう えだまめ たけのこ キャベツ とうもろこし ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	669 28.5 30.9	873 35.5 28.4
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	こめ さとう	ごま	たまご だいず 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	はくさい こんにやく たけのこ	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	こめ さとう かたくりこ さといも	あぶら	ぶり あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しょうが はくさい なめこ ねぎ	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	こめ おおむぎ さとう	オリーブあぶら ドレッシング	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん 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 とうもろこし	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 荳わかめの炒めもの 加賀丸いものめった汁	こめ かたくりこ さとう まろいも	あぶら ごまあぶら	とりこ ぶたにく あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	しょうが こんにやく たまねぎ だいこん はくさい ねぎ	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	こめ かたくりこ さとう くるまふ ルビーロマンゼリー	あぶら	さば たまご とりこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ごまつな	しょうが きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ こんにやく	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 加賀しほねぎのクラムチャウダー	バターロール ペンネ じゃがいも こめこ	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	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ ねぎ	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	こめ かたくりこ さとう うどん	あぶら ごま	だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう かえりぼし	にんじん いんげん	れんこん たけのこ ほししいたけ ねぎ	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 冬野菜のポトフ 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 ぶたにく ワインナー	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン トマト にんじん	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。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2.6gです。