

2021 1月の給食だよ

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)



あけましておめでとうございます。今年も、給食を通じ子どもたち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心をこめて作ります。

おせち料理の意味を知っていますか？

お正月に食べるおせち料理は、一つひとつの食材・料理に願いが込められています。由来について知って食べられると良いですね。

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。昨年度「子どもたちが考える給食献立事業」にて、小学生が栄養士と一緒に地場産物を多く使用した献立を考えました。今回は、その献立の中からいくつかの料理を市内全校で提供します。

「子どもたちが考える給食献立」

海老

熱を加えると背が丸くなるため「腰が曲がるまで健康に長生きできますように」

栗きんとん

きんとんは“金団”と書き、財宝の意味がある。「豊かな1年を送れますように」

黒豆

「家族みんなが今年も1年まめ(まじめ)に働き、元気に過ごせますように」

伊達巻き

文書の巻き物に似ているため、知識が増え文化が発展することへの願い。

数の子

ニシンの卵。とてもたくさんの卵があるので子孫繁栄への願い。

たたきごぼう

ごぼうは地中に深く根を張るので「一家の土台がしっかりしますように」

能登牛を給食で提供しています！

小松市では8月にオイスター炒め、10月にピビンパで美味しくいただきました。最後の2月は肉うどんの予定です。



石川県産ブランド和牛「能登牛」を食べて生産者を応援しましょう！
※能登牛の費用は石川県の補助金より支払われます。

チュルチュル春雨サラダ～中華風～

★苗代小学校児童の考案メニュー

きゅうりは小松市で栽培が盛んです。ピニールハウスで栽培されています。

たらのトマトソースがけ

わかめご飯

いもいもづくしのいもみそ汁

「子どもたちが考える給食献立」

「チュルチュル春雨サラダ～中華風～」

「能登のたらに小松のトマトソースがけ」

★稚松小学校児童の考案メニュー

能登沖でたらが水揚げされます。から揚げにしたたらにトマトを使用したソースをかけます。小松市ではトマトの生産が盛んです。

「子どもたちが考える給食献立」

「にんじんが苦手な子でも食べられるにんじんピラフ」

★能美小学校児童の考案メニュー

小松市特産のにんじんをみじん切りにしてご飯に混ぜます。コーンを入れたり、カレー粉で味付けしたりして食べやすくする工夫があります。

かぼちゃサラダ

ブルーベリークレープ

にんじんが苦手な子でも食べられるにんじんピラフ

大根スープ

「子どもたちが考える給食献立」

「ほくほく加賀野菜のくりかぼちゃサラダ」

★安宅小学校児童の考案メニュー

金沢市を中心に加賀野菜の打木赤皮甘栗かぼちゃの生産が盛んです。ヨーグルトを加えてサッパリと仕上げます。

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)

Aブロック 中学校		小松市教育委員会 (小松市学校給食会)		
月	火	水	木	金
<p>今月の目標</p> <p>感謝して食べよう</p>				
11日 成人の日 ごま和え	12日 粉ふきいも ミルクロール フライドチキン 2個 コーンかきたまスープ	13日 海藻サラダ カレーライス	14日 花野菜のサラダ ヨーグルト 米粉バターパン あじのアング्रेस ミネストローネ	15日 豚肉と青菜のオイスター炒め ココアワッフル ごはん さつまい
18日 ごま和え ししゃもの米粉揚げ 2個 ごはん おでん	19日 オムレツ いちごジャム ミルク食パン クリームソース コンソメスープ	20日 豚肉と昆布の炒め物 鮭のから揚げ かぶっきのかまぼこを1枚のせる 小松うどん(かやく) ごはん	21日 大豆と小魚のごまからめ 鶏すき ごはん	22日 りんご チースクッパ ツナサラダ ポークシチュー
25日 チュルチュル春雨サラダ～中華風～ たらのトマトソースがけ わかめご飯 いもいもづくしのいもみそ汁 給食週間献立	26日 こんにゃくサラダ 能登牛の牛丼	27日 豚肉のマーメレードからめ 米粉バターパン 白菜のクリーム煮	28日 かぼちゃサラダ ブルーベリークレープ にんじんが苦手な子でも食べられるにんじんピラフ 大根スープ 給食週間献立	29日 小松菜のソテー キャロットパン 煮込みハンバーグ たまごスープ

1月24日～30日は 全国学校給食週間 です。
週間中の献立に **小松市** や **石川県** でとれた 食べ物 が たくさん使われています。



令和3年1月学校給食三つの食品群別献立表

Aブロック

小松市教育委員会

日	曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	食品名			熱量(kcal)	
			(赤) 主に血や肉となる	(緑) 主にからだの調子をととのえる	(黄) 主に力やエネルギーとなる	たんぱく(g)	
						脂肪(g)	
						小	中
8	金	ごはん			ごはん	646	818
		ぶりの照焼き	ぶり照焼き			26.3	31.7
		炒めなます	うす揚げ	にんじん 大根	油 砂糖 ごま	19.4	22.2
		紅白雑煮	鶏肉	白菜 えのき ねぎ	煮込みもち		
12	火	ミルクロール			ミルクロール	654	803
		フライドチキン	鶏肉	にんにく	かたくりこ 小麦粉 油	28.6	34.6
		粉ふきいも		パセリ	じゃがいも	28.6	33.6
		コーンかきたまスープ	豚 豚肉 絹豆腐	玉ねぎ チンゲンサイ とうもろこし	かたくりこ		
13	水	カレーライス	牛肉 チーズ	にんにく にんじん 玉ねぎ りんご	麦飯 油 じゃがいも	636	815
		海藻サラダ	ハム 海藻ミックス	きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖 オリーブ油	23.7	29.5
						17.2	20.1
14	木	米粉バターパン			米粉バターパン	681	844
		あじのアングラーズ	アジかたくりこ付き		油 砂糖 パン粉	29.1	36.9
		花野菜のサラダ		ブロッコリー カリフラワー	ドレッシング	25.7	32.1
		ミネストローネ	ベーコン 大豆	にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ トマト	オリーブ油		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
15	金	ごはん			ごはん	607	862
		豚肉と青菜のオイスター炒め	豚肉	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ 小松菜	油 砂糖 ごま油 かたくりこ	25.8	33.3
		さつま汁	鶏肉 焼き豆腐 味噌 大麦味噌	大根 ねぎ	さつまいも	18.6	25.2
		Ⓜココアワッフル			Ⓜココアワッフル		
18	月	ごはん			ごはん	619	790
		ししゃもの米粉揚げ	ししゃも米粉付き		油	23.3	28.6
		ごま和え		ほうれん草 もやし にんじん	ごま 砂糖	20.5	23.8
		おでん	厚揚げ 根菜揚 昆布 うずら卵	大根 こんにゃく	里いも 砂糖		
19	火	ミルク食パン / いちごジャム			ミルク食パン いちごジャム	593	770
		オムレツ	オムレツ			22.1	30.3
		クリームソース	鶏肉 牛乳	玉ねぎ しめじ エリンギ ほうれん草	油 バター 米粉	22.9	25.1
		コンソメスープ	ウインナー	にんじん 玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		
20	水	ごはん			ごはん	635	834
		鮭のから揚げ	鮭		小麦粉 かたくりこ 油	27.9	36.3
		豚肉と昆布の炒め物	豚肉 刻み昆布	にんじん 切り干し大根	油 砂糖	19.8	23.8
21	木	小松うどん(かやく)	カブッキーかまぼこ うす揚げ	にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ	うどん 砂糖		
		ごはん			ごはん	654	845
		大豆と小魚のごまからめ	大豆 かえり干し	れんこん にんじん えだまめ	かたくりこ 油 ごま 砂糖	30.4	38.4
22	金	鶏すき	鶏肉 焼き豆腐	こんにゃく ごぼう 白菜 ねぎ	くるま麩 砂糖	18.9	22.9
		チーズクッペ			チーズクッペ	656	817
		ツナサラダ	ツナ	きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング	25.7	31.7
		ポークンチュー	豚肉	にんじん 玉ねぎ いんげん りんご	じゃがいも 油 バター 小麦粉	24.8	30.3
25	月	りんご		りんご			
		わかめご飯			わかめご飯	602	784
		たらのトマトソースがけ	たら	トマト 玉ねぎ	小麦粉 かたくりこ 油 砂糖	24.0	29.6
		チュルチュル春雨サラダ～中華風～	ハム 細切玉子	きゅうり	はるさめ 砂糖 ごま油	18.7	21.5
26	火	いもいもづくしのいもみそ汁	うす揚げ 味噌 大麦味噌	白菜 ねぎ	丸いも じゃがいも		
		能登牛の牛丼	能登牛	玉ねぎ えのき ねぎ	麦飯 砂糖 かたくりこ	666	863
		こんにゃくサラダ	糸かまぼこ	こんにゃく キャベツ ブロッコリー	ドレッシング	27.9	35.3
27	水					22.9	27.9
		米粉バターパン			米粉バターパン	640	800
		豚肉のマーマレードからめ	豚肉	玉ねぎ 黄ピーマン ピーマン	マーマレード	33.1	41.3
28	木	白菜のクリーム煮	鶏肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ 白菜	じゃがいも 油 バター 小麦粉 生クリーム	22.2	27.0
		にんじんが苦手な子どもでも食べられるにんじんピラフ	ベーコン	にんじん 玉ねぎ とうもろこし	バターライス 油	665	842
		かぼちゃサラダ	ヨーグルト	南瓜 玉ねぎ きゅうり	マヨネーズ	18.9	23.3
		大根スープ	鶏肉	にんじん 大根 キャベツ ブロッコリー		24.3	28.4
29	金	ブルーベリークレープ			ブルーベリークレープ		
		キャロットパン ★3年生なし			キャロットパン	621	777
		煮込みハンバーグ	ハンバーグ		砂糖 かたくりこ	28.8	36.3
		小松菜のソテー		小松菜 しめじ とうもろこし	油	25.6	31.6
		たまごスープ	豚 豚肉 絹豆腐	たけのこ ねぎ	かたくりこ		

※ 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。Ⓜは中学校のみにつきます。