



あけましておめでとうございます。
楽しい冬休みとお正月を過ごせましたか？今日から3学期です。
気持ちを新たに、頑張っていきましょう！
給食では、今年も皆さんが健康で楽しい毎日をご過ごせるよう、
安心・安全で美味しい給食を提供できるように頑張ります。
今年もどうぞよろしくお願い致します。



給食予定献立

【★1月の地産地消(石川県産の食材) / ◇旬の食材】

★米(宝達志水町産こしひかり) ★牛乳(原乳は石川県産) ★大豆 ★米粉 ★ぶり ★サバ ★サザエ ★ねぎ ★宝達くず
◇大根 ◇里芋 ◇白菜 ◇ほうれん草 ◇小松菜 ◇ブロッコリー ◇みかん

令和3年 1月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレル無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 ＜小学校＞
8日 金	米粉パン ぶりフライ 大豆のサラダ お餅入り野菜スープ	魚	米粉パン ぶりフライ(魚) 大豆油 キャベツ 大豆 鶏肉 ブロッコリー にんじん ごま マヨネーズ 砂糖 餅 小松菜 にんじん もやし ベーコン	＜鏡開き＞ 11日は鏡開きです。1年間の幸福を皆で分かち合うという意味があり、お正月に神様にお供えていた鏡餅を下げて、お汁粉やぜんざいに入れて食べます。給食では紅白のお餅を使用しました。みんなで1年間の幸福を分かち合いながら、しつかり食べましょう。	E 666 kcal P 17.0 % F 38.0 % Ca 340 mg NaCl 2.4 g
11日 月	 成人の日				
12日 火	ごはん ポークシューマイ 切干大根と小松菜のナムル マーボー豆腐 小魚アーモンド	魚 ★アーモンド	米 ポークシューマイ(アレル無) もやし 小松菜 にんじん ハム 切干大根 ごま 砂糖 ごま油 豆腐 玉ねぎ 豚肉 たけのこ にんじん ニラ しょうが にんにく 片栗粉 赤みそ 砂糖 サラダ油 ごま油 小魚 アーモンド	＜朝ごはん＞ 冬休み中の生活リズムのくずれから、朝ごはんを抜いてはいませんか？朝ごはんを抜くと元気がわいてくずす。体温が上がりにくくて集中力も出ません。まずは朝ごはんをしっかり食べてから登校し、3学期も元気に過ごしましょう。	E 699 kcal P 17.0 % F 28.0 % Ca 414 mg NaCl 2.1 g
13日 水	わかめごはん 鶏ささみのレモン風味 ひじきと野菜の彩りあえ じゃがいものみそ汁	魚	米 白麦 わかめ 鶏肉 片栗粉 大豆粉 レモン 大豆油 砂糖 キャベツ きゅうり コーン にんじん ひじき 砂糖 ごま油 じゃがいも 小松菜 油揚げ にんじん 大豆 椎茸 みそ うるめ節(魚)	＜丈夫な体＞ 寒い日が続いていますが、天気の良い日には外で元気に運動しましょう。そして、バランスの良い食事をとると、「免疫力」もアップし、風邪にかかりにくくなります。加えて、手洗いとうがいがいい、睡眠をしっかりとって、冬を元気に過ごせる丈夫な体を作りましょう。	E 686 kcal P 17.0 % F 25.0 % Ca 325 mg NaCl 3.4 g
14日 木	根菜カレー ブロッコリーとツナのサラダ ヨーグルト	魚	米 玉ねぎ 豚肉 じゃがいも にんじん れんこん ごぼう カリフラワー 白麦 チーズ にんにく しょうが りんご カレールウ サラダ油 キャベツ ブロッコリー にんじん ツナ コーン 砂糖 ヨーグルト(アレル無)	＜根菜＞ 秋から冬にかけては「根菜」といって、土の中で育つ「根」などの部分を食する野菜やいも類が美味しくなります。根菜には、にんじんや大根、カブ、ごぼう、れんこんなどがあります。根菜は腸の働きを整えたり、体を温めたりする働きがあります。	E 707 kcal P 13.0 % F 25.0 % Ca 403 mg NaCl 2.7 g
15日 金	バターロール チキンカツのトマトソースかけ コールスローサラダ さつまいもと野菜のチャウダー オレンジ		バターロール 鶏肉 トマト 玉ねぎ バン粉 小麦粉 片栗粉 大豆油 砂糖 キャベツ きゅうり にんじん 砂糖 オリーブ油 さつまいも 牛乳 小松菜 玉ねぎ にんじん ベーコン 米粉 バター オレンジ	＜コールスローサラダ＞ コールスローは、オランダ語の「コールスラ」が語源となったそうです。コールは「キャベツ」、スローは「サラダ」という意味です。コールスローサラダに使われているキャベツには、おなかの調子を整える食物せんい、たくさん含まれています。	E 627 kcal P 16.0 % F 35.0 % Ca 363 mg NaCl 2.5 g
18日 月	ごはん 桜えびと野菜のかき揚げ ゆかりあえ 高野豆腐の卵とじ	卵・魚	米 さつまいも 玉ねぎ にんじん 小麦粉 米粉 みつば 大豆粉 えび 大豆油 キャベツ きゅうり 赤しそ 卵 白菜 玉ねぎ 鶏肉 ほうれん草 にんじん さつまいも揚げ(魚) 高野豆腐 砂糖 うるめ節(魚)	＜桜えび＞ 桜えびは、日本で唯一、静岡県だけで水揚げされる小型のえびで、獲れたてのえびが薄いピンク色をしていることや、桜の季節に獲れることから「桜えび」と呼ばれるようになりました。殻ごと食べるのでカルシウムをたっぷりとることが出来ます。	E 688 kcal P 15.0 % F 27.0 % Ca 352 mg NaCl 2.4 g
19日 火	キャロットパン デミグラスソースハンバーグ チンゲン菜のサラダ 豚肉と根菜のスープリんご	魚	キャロットパン ハンバーグ(アレル無) 玉ねぎ トマト 砂糖 サラダ油 チンゲンサイ キャベツ にんじん コーン ちくわ(魚) くわわかめ かつお節 サラダ油 砂糖 じゃがいも 豚肉 大根 玉ねぎ にんじん りんご	＜チンゲン菜＞ チンゲン菜は、中国野菜です。茎も柔らかく、味にくせがないので、幅広く料理に利用できます。葉の緑色が濃く、大きい一株で、ビタミンAとCは1日の必要量の半分以上が摂取できます。カルシウムや鉄分もたっぷり含まれ、栄養価の高い野菜です。	E 643 kcal P 17.0 % F 37.0 % Ca 371 mg NaCl 3.3 g
20日 水	そぼろどんぶり しらすと海藻のサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	卵 魚 魚	米 豚肉 卵 白麦 大豆 しょうが 砂糖 サラダ油 キャベツ きゅうり しらす コーン にんじん 海藻 サラダ油 砂糖 ごま油 豆腐 小松菜 玉ねぎ えのきたけ みそ うるめ節(魚)	＜海藻＞ 日本では古くから海藻を食べてきました。海に囲まれた島国の日本は、海藻の宝庫です。海藻は日本人に不足しがちなカルシウム、ミネラル、食物せんい、ビタミンがたっぷりです。“海の野菜”と言ってもいいでしょう。	E 682 kcal P 17.0 % F 30.0 % Ca 355 mg NaCl 3.0 g
21日 木	ごはん 揚げギョーザ 小松菜とツナのあえ物 八宝菜	魚 魚 卵	米 ギョーザ(魚エキス) 大豆油 小松菜 もやし にんじん ツナ ごま 砂糖 白菜 玉ねぎ 豚肉 チンゲンサイ たけのこ とうずら卵 いか にんじん しょうが 片栗粉 サラダ油 ごま油 砂糖	＜八宝菜＞ 八宝菜は中国の広東料理です。八宝菜の「八」は、八種類という意味ではなく「たくさん」という意味があります。だから、八宝菜には野菜や肉、魚介類などのたくさんの種類の食材が入っています。その分、栄養もたっぷりです。	E 668 kcal P 14.0 % F 31.0 % Ca 378 mg NaCl 1.8 g

給食予定献立表

★献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ1/3量)を目安に作成しています。栄養価はE:エネルギー、P:たんぱく質、F:脂肪、Ca:カルシウム、NaCl:食塩を示しています。記載値は3・4年生(基準650kcal)の量です。1.2年生の基準は530kcal、5.6年生は780kcalです。

令和3年 1月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 3・4年生の平均値
22日 金	胚芽パンズ フィッシュ&チップス グリーンサラダ チキンブロス いちごの豆乳パンナコッタ	魚	胚芽パンズ メルルーサ じゃがいも 小麦粉 卵 片栗粉 大豆油 キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン 玉ねぎ 砂糖 オリーブ油 鶏肉 玉ねぎ 大根 にんじん さやいんげん 白いんげん豆 セロリー いちごの豆乳パンナコッタ(アレ無)	<イギリス料理> 「フィッシュ&チップス」は、白身魚のフライにフライドポテトをそえた料理で、イギリスのファーストフードとして親しまれています。「チキンブロス」のプロスはスープのことです。鶏肉と野菜たっぷり、じっくり煮込んで作るため、野菜の甘味がよく味わえるスープです。	E 625 kcal P 17.0 % F 34.0 % Ca 437 mg NaCl 2.8 g
25日 月	オムライス 大豆とひじきのかみかみあえり ポリマカロニと野菜のスープ	卵	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン にんじん 白米 にんにく バター サラダ油 オムライスシート(卵) れんこん きゅうり もやし にんじん 大豆 チーズ ひじき マヨネーズ 砂糖 キャベツ ほうれん草 えのきたけ コーン マカロニ	<全国学校給食週間> 1月24日から30日は全国学校給食週間です。「毎日、給食をおいしく楽しく食べることが出来ることに感謝し、給食についてや食べ物の大切さについて考える」週間です。初めは「わが町給食」。宝達志水町はオムライス発祥の地です。常連客を思い、町内出身シェフが考案しました。	E 657 kcal P 14.0 % F 33.0 % Ca 315 mg NaCl 3.2 g
26日 火	ごはん 県産サバのいしる焼き 小松菜のおひたし 里芋と大根のそぼろ煮 ひんやり葛もち	魚 里芋	米 サバのいしる漬(魚) 小松菜 キャベツ もやし にんじん 砂糖 大根 玉ねぎ 里芋 鶏肉 豚肉 こんにゃく にんじん 枝豆 しょうが 砂糖 片栗粉 サラダ油 牛乳 片栗粉 宝達くず きな粉 砂糖	<いしる> いしるは石川県の奥能登地方に古くから伝わる調味料です。イワシやイカの内臓や頭、骨を塩漬にして作った、しょうゆのような調味料です。骨や内臓を無駄にしない生活の知恵から生まれたもので、魚のうま味が溶け込んでいます。	E 730 kcal P 16.0 % F 24.0 % Ca 348 mg NaCl 2.6 g
27日 水	サザエごはん とり天 梅おかかあえ みそけんちん汁	貝 魚 魚・里芋	米 サザエ にんじん 油揚げ 枝豆 しょうが 砂糖 鶏肉 小麦粉 片栗粉 しょうが にんにく 大豆油 小松菜 もやし キャベツ にんじん 梅 砂糖 かつお節 豆腐 大根 里芋 ごぼう こんにゃく ねぎ みそ ごま油 うるめ節(魚)	<輪島の海女どりサザエ> 輪島の海女どりサザエは、1つひとつ海女さんが丁寧に採り、傷がありません。そして、輪島のサザエは栄養満点の海藻を餌に育てているので、味が抜群です。岩場で育つため、食べたときにジャリッとした感じもありません。また、荒波に流されないように立派な角があるのが特徴です。	E 646 kcal P 20.0 % F 25.0 % Ca 351 mg NaCl 2.7 g
28日 木	ごはん 味付けのり さけの白こうじ焼き 即席漬け 元気っ子の栄養みそ汁	魚 魚 魚	米 味付けのり(魚エキス) さけ 白麹 キャベツ きゅうり にんじん 大根 昆布 ごま さつまいも 小松菜 大根 にんじん 油揚げ なめこ ねぎ みそ うるめ節(魚)	<学校給食のはじまり> 学校給食は、明治22年、山形県にあった小学校でお弁当を持ってこれない子供たちのために「おにぎり・焼き魚・漬物」を出した事が始まりです。そんな昔を思い起こさせるメニューを取り入れました。毎日給食を頂けることに感謝して食べましょう。	E 661 kcal P 15.0 % F 27.0 % Ca 344 mg NaCl 2.0 g
29日 金	きなこ揚げパン ベーコンエッグ りんごサラダ ポークビーンズ	卵・魚	ミルクコッペパン きな粉 大豆油 砂糖 ベーコンエッグ(卵・魚エキス) りんご キャベツ きゅうり コーン ハム 砂糖 サラダ油 じゃがいも 玉ねぎ トマト 豚肉 大豆 にんじん さやいんげん 砂糖 オリーブ油	<揚げパン> 揚げパンは、学校給食が戦後再開された頃に、東京都の小学校で誕生しました。まだ食べ物が少ない昭和27年頃です。ある日、多くの子が学校を休み、パンが余って固くなり、「揚げてみよう」と調理員さんのひらめきで揚げパンが誕生しました。	E 720 kcal P 17.0 % F 38.0 % Ca 340 mg NaCl 2.5 g

《輪島の「海女どりサザエ」が給食に登場します!》

1月27日(水)の給食は、輪島の海女さんがとったサザエを使ったサザエごはんです。
輪島の海女漁は、石川県の無形民俗文化財「輪島の海女漁の技術」に認定されている、伝統的な漁です。
歴史は古く、今から400年以上前から行われており、現在は10〜70代の約200人が携っています。
漁は、輪島やセツ島の周辺で行われます。海女漁は兼漁りで水深数十メートルもぐって、自分の体ひとつで行います。
新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出自粛や臨時休業の影響で、サザエの市場価格は一時、3割ほど下落し、例年7月〜9月の海女漁の漁期は半分となってしまったそうです。
そこで、おいしい輪島の海女どりサザエを皆さんに味わってほしいと石川県から提供していただきました。感謝して味わって食べましょう♪

【海女どりサザエの特徴】

- 角が長く見栄えがいい
- 栄養たっぷりの海で育つ
- 海女さんが1つひとつ手でとるので傷がない



全国学校給食週間です! 1月24日~30日

学校給食は栄養バランスのとれた食事によって、児童生徒の皆さんの心身の成長を支え、「生きた教材」として生涯にわたって健康で充実した生活をおくるための自己管理能力を育てるなどの役割があります。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。この期間中は、地場産物や特産物を使用した献立を実施します。地域の伝統料理への理解を深め、給食に携わる人々の苦勞に感謝する心を持ちましょう。



健康な体をつくる

学校給食の7つの目標
~学校給食法より~

望ましい食生活のお手本になる

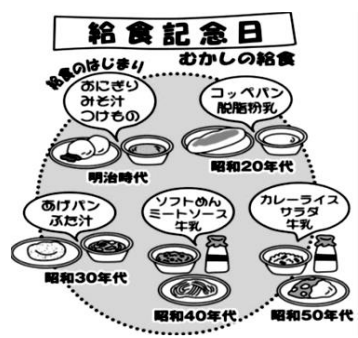
助け合い、協力し合う社会性を身につける

自然の恵みに感謝する心を育てる

働くことを喜び、感謝する心を育てる

地域の食文化を知り、未来に伝える

食を通して社会のしくみを学ぶ



*アレルギー対応欄: 令和2年度宝達志水町アレルギー対応食材を記載 *主な材料名: 加工品でアレルギー食材が入っていない場合は「アレ無」と表記