



給食だよい



令和7年1月 白山市立蝶屋小学校

ことし けんこう しあわ ねが かんどう
あけましておめでとうございます。今年もみんなの健康と幸せを願い、「おいしい!」と感動してもら
きゅうしょく ていきょう ちょうりいんいちどう じぶん けんこう た もの
える給食を提供できるように調理員一同がんばります。みなさんも自分の健康のため、食べ物の
いのち つく ひと ちきゅう かんきょう のこ た
命のため、作ってくれた人のため、そして地球の環境のために、できるだけ残さず食べましょう。



1月「感謝して食べよう」 ～感謝の気持ちをもって食事のあいさつをしよう～

1月24日～31日は、全国学校給食週間です！

「全国学校給食週間」は、学校給食の意義や役割について多くの人に知ってもらい、この機会に
給食について理解と関心を深めてもらうことを目的としています。1月31日は白山市の地元食材を
使った「白山市献立」です。白山市が誕生して2月1日で20年。私たちが暮らす白山市には、山・
海・川のめぐみがたくさんあります。31日は、白山市の食のめぐみに感謝して食べましょう。



1月31日 白山市献立

ケンザッキーチキン

剣崎地区でとれる「剣崎なんば」は、ふつう
の唐辛子に比べて2倍の長さがあります。
辛味は強いですが、後味に
甘さとコクがあります。



白山めぐみん汁

白山市産の冬野菜や白山ろくの木滑地区で栽培されている
「木滑なめこ」、白峰地区で作られている「堅豆腐」など、白山の
めぐみたっぷりです。食べると体がぽかぽか温まりますよ♪



カリッと大豆の シーザーサラダ

白山市の井口グリーンワークスさんが作った
大豆をカリッと揚げ、シーザーサラダに
トッピングしていただきます♪

1月学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品		エネルギー たんぱく質 脂質 行食等
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる		
8	水	白飯	牛乳	ハヤシライス フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 赤だしみそ スキムミルク	ヨーグルト さとう	白飯 じゃがいも 油 バター ハヤシルウ	デミグラスソース こむぎ粉 トマト	たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト	もも缶 みかん缶 パイン缶	687 Kcal 22 g 22 g	
9	木	白飯	牛乳	めぎすのカレー揚げ もやしの塩ごまナムル 八宝菜	牛乳 めぎす ぶた肉 あさり	うずらたまご さとう	白飯 米粉 油 かたくり粉	ごま ごま油 かたくり粉	にんじん こまつな しょうが ねぎ	たまねぎ たけのこ はくさい 干しいたけ	609 Kcal 27 g 23 g	
10	金	白飯	牛乳	三味焼き 切干大根のツナ和え じゃがいもと車ふの煮もの	牛乳 さつまあげ ツナ ひじき	とり肉	白飯 さとう ごま油 くるまふ 卵なしヨネーズ	ごま じゃがいも くるまふ 卵なしヨネーズ	ねぎ にんじん こまつな しょうが	こんにやく こまつな さやいんげん ヨーン きりしま大根 たまねぎ	630 Kcal 28 g 18 g	
13	月	成人の日										
14	火	白飯	牛乳	チキン南蛮タルタルソース うま塩キャベツ だいこんのみそ汁	牛乳 とり肉 たまごスレッド 豆乳	あつあげ みそ わかめ	白飯 豆んぶら粉 油	卵なしヨネーズ ごま油 さとう	キャベツ だいこん にんじん えのきだけ	ねぎ	639 Kcal 27 g 25 g	
15	水	白飯	牛乳	さばの竜田揚げ 白菜のこんぶ和え 沢煮わん	牛乳 さば こんぶ ぶた肉		白飯 米粉 かたくり粉 油	ごま	しょうが はくさい にんじん ごぼう	だいこん たけのこ えのきだけ こんにやく	646 Kcal 25 g 28 g	
16	木	麦入りさくら 飯(減)	牛乳	五目チャーハン しゅうまい 春雨キムチスープ	牛乳 ぶた肉 たまご しゅうまい	とり肉	さくら飯 ごま油 油 さとう	はるさめ	にんじん たまねぎ たけのこ ににく	キムチ はくさい ねぎ	665 Kcal 23 g 27 g	
17	金	白飯	牛乳	チキンカレー カリカリベーコンサラダ	牛乳 とり肉 チーズ スキムミルク	ベーコン	白飯 じゃがいも 油 カレールウ	こむぎ粉 バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト キャベツ コーン	659 Kcal 24 g 21 g	
20	月	白飯	牛乳	マーポー井 水ぎょうざのスープ	牛乳 ぶた肉 大豆ミート 赤だしみそ	もめんどうふ とり肉 水ぎょうざ	むぎ飯 油 さとう かたくり粉	ごま油	しょうが ににく ねぎ たまねぎ	にんじん 干しいたけ たけのこ はくさい	621 Kcal 26 g 20 g	
21	火	麦入りわか め飯	牛乳	ほうれん草のグラタン 冬野菜のボトフ	牛乳 ベーコン スキムミルク チーズ	とり肉	わかめ飯 油 米粉 生クリーム	バター マカロニ パン粉 さつまいも	たまねぎ コーン ほうれんそう にんじん	はくさい だいこん ににく	658 Kcal 25 g 18 g	
22	水	白飯	牛乳	大豆としらすの揚げ煮 肉おでん	牛乳 だいす こんぶ しらす干し	ぶた肉 ちぎりあげ うずらたまご さとう	白飯 かたくり粉 油 さとう	さといも	しょうが にんじん だいこん こんにやく		602 Kcal 25 g 20 g	
♡ 人気給食 ♡ きなこあげパン												
23	木	コッペパン	牛乳	きなこ揚げパン もち麦のスープ	牛乳 きなこ とり肉 ベーコン		コッペパン 油 さとう じゃがいも	もち麦 生クリーム	セロリ ににく たまねぎ にんじん	ブロッコリー	648 Kcal 24 g 27 g	
5年生スキー遠足				全国学校給食週間				24日～31日				
24	金	白飯	牛乳	ちくわのいそべ揚げ 白菜のゆかり和え カレーうどん	牛乳 ちくわ 青のり粉 ぶた肉	うすあげ スキムミルク	白飯 てんぶら粉 油 カレールウ	うどん はくさい だいこん ゆかり粉	にんじん だいこん ににく ゆかり粉	たまねぎ ねぎ しょうが	738 Kcal 25 g 20 g	5年生スキー遠足
お話からとびだした料理『かぼちゃスープのおふろ』												
27	月	白飯	牛乳	森のハンバーグ しましまサラダ かぼちゃスープのおふろ	牛乳 ハンバーグ ロースハム ベーコン	スキムミルク かぼちゃ スパゲッティ 卵なしヨネーズ	白飯 米粉 バター 生クリーム	油 にんじん きゅうり キャベツ	にんじん たまねぎ	かぼちゃ	716 Kcal 23 g 24 g	おはなし給食
能登献立(がんばろう能登♡がんばろう石川 思いを込めて♪)												
28	火	白飯	牛乳	ぶりの石垣フライ 磯香和え とり野菜汁	牛乳 ぶり 糸かまぼこ のり	とり肉 もめんどうふ みそ パン粉	白飯 てんぶら粉 さとう マロニー	油 にんじん キャベツ ごま油	にんじん えのきだけ こまつな だいこん	はくさい えのきだけ ねぎ こんににく	656 Kcal 32 g 23 g	能登の献立
加賀献立(加賀市産のブロッコリーは、カガッコリーと親しみを持って呼ばれているそうです)												
29	水	白飯(増)	牛乳	そぼろソーセージ あつたか汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆ミート	ひじき みそ ベーコン	白飯 バター ごま	しょうが にんじん ブロッコリー	コーン はくさい こんにやく	ねぎ	607 Kcal 27 g 18 g	加賀の献立
世界のジオパーク給食『アイスランド』												
30	木	白飯	牛乳	ツナのブロックフィスクル風 だいこんソテー 野菜スープ	牛乳 ツナ スキムミルク チーズ	ベーコン じゃがいも	白飯 バター パン粉	たまねぎ だいこん かぶ	キャベツ		648 Kcal 26 g 21 g	世界ジオパーク給食
白山市のお誕生日給食(2月1日に20年を迎えます)												
31	金	白飯	牛乳	ケンザッキーチキン カリッと大豆のシーザーサラダ 白山めぐみん汁	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	豆乳 みそ ぶた肉 堅どうふ	白飯 卵なしヨネーズ セロリ 油	卵なしヨネーズ たまねぎ にんじん きゅうり	レモン果汁 たまねぎ だいこん ごぼう	きなめりなめこ こんにやく ねぎ	659 Kcal 26 g 28 g	白山市お誕生日給食

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 1月平均2.3g

