



給食だより



令和7年1月 白山市立蝶屋小学校

あけましておめでとうございます。今年もみなさんの健康と幸せを願い、「おいしい!」と感動してもら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。



カリッと大豆のシーザーサラダ

白山市の井ロ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♪



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♪



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事食等	
		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	ヨーグルト	白飯	デミグラスソース	たまねぎ	もも缶	687	Kcal		
						ぶた肉		じゃがいも	こむぎ粉	にんじん	みかん缶				
						赤だしみそ		油	バター	ぶなしめじ	バイン缶				
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	うずらたまご	白飯	ごま	にんじん	たまねぎ	もやし	609	Kcal	
						めぎす		米粉	ごま油	こまつな	たけのこ				
						ぶた肉		油	かたくり粉	しょうが	はくさい				
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	とり肉	白飯	ごま	ねぎ	にんじん	こんにやく	630	Kcal	
						さつまあげ		さとう	じゃがいも	にんにく	こまつな				
						ツナ		ごま油	くるまふ	しょうが	コーン				
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	あつあげ	白飯	卵なしマヨネーズ	キャベツ	ねぎ	639	Kcal
								とり肉	みそ	てんぷら粉	ごま油	だいこん			
たまごスプレッド	わかめ							油		にんじん					
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		白飯	ごま	しょうが	だいこん	糸みつば	646	Kcal	
						さば		米粉		はくさい	たけのこ				
						こんぶ		かたくり粉		にんじん	えのきたけ				
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	とり肉	さくら飯	はるさめ	にんじん	キムチ		665	Kcal	
						ぶた肉		ごま油		たまねぎ	はくさい				
						たまご		油		たけのこ	ねぎ				
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	ベーコン	白飯	こむぎ粉	にんにく	トマト		659	Kcal	
						とり肉		じゃがいも	バター	しょうが	キャベツ				
						チーズ		油	さとう	たまねぎ	コーン				
20	月	白飯	牛乳	マーボー丼 水ぎょうざのスープ		牛乳	もめんどうふ	むぎ飯	ごま油	しょうが	にんじん		621	Kcal	
						ぶた肉	とり肉	油		にんにく	干しいたけ				
						大豆ミート	水ぎょうざ	さとう		ねぎ	たけのこ				
21	火	麦入りわかめ飯	牛乳	ほうれん草のグラタン 冬野菜のポトフ		牛乳	とり肉	わかめ飯	バター	たまねぎ	はくさい		658	Kcal	
						ベーコン		油	マカロニ	コーン	だいこん				
						スキムミルク		米粉	パン粉	ほうれんそう					
22	水	白飯	牛乳	大豆としらすの揚げ煮 肉おでん		牛乳	ぶた肉	白飯	さといも	しょうが			602	Kcal	
						だいず	ちぎりあげ	かたくり粉		にんじん					
						こんぶ	うずらたまご	油		だいこん					
♡ 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		コッペパン	もち麦	セロリ	ブロッコリー		648	Kcal	
						きなこ		油	生クリーム	にんにく					
						とり肉		さとう		たまねぎ					
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	うすあげ	白飯	うどん	にんじん	たまねぎ		738	Kcal	
						ちくわ	スキムミルク	てんぷら粉		はくさい	ねぎ				
						青のり粉		油		だいこん	しょうが				
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	スキムミルク	白飯	油	にんじん	かぼちゃ	716	Kcal		
						ハンバーグ		さとう	米粉	きゅうり					
						ロースハム		スパゲッティ	バター	キャベツ					
能登献立 (がんばろう能登のがんばろう石川 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	とり肉	白飯	油	にんじん	はくさい		656	Kcal	
						ぶり	もめんどうふ	てんぷら粉	さとう	キャベツ	えのきたけ				
						糸かまぼこ	みそ	パン粉	マロニー	こまつな	ねぎ				
加賀献立 (加賀市産のブロッコリーは、カガツコリーと親しみを呼ばれているそうです)															
29	水	白飯(増)	牛乳	そぼろコロッピー丼 あったか汁		牛乳	ひじき	白飯	バター	しょうが	コーン	ねぎ	607	Kcal	
						ぶた肉	みそ	油	ごま	にんじん	はくさい				
						とり肉	ベーコン	さとう		ブロッコリー	こんにやく				
世界のジオパーク給食 『 アイスランド 』															
30	木	白飯	牛乳	ツナのプロックフィスル風 だいこんソテー 野菜スープ		牛乳	ベーコン	白飯	バター	たまねぎ	キャベツ		648	Kcal	
						ツナ	とり肉	じゃがいも	パン粉	だいこん	かぶ				
						スキムミルク		油		セロリ					
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	豆乳 みそ	白飯	卵なしマヨネーズ	しょうが	レモン果汁	きなめりなめこ	659	Kcal	
						とり肉	だいず	米粉	さとう	キャベツ	たまねぎ	こんにやく			
						ベーコン	ぶた肉	かたくり粉		にんじん	だいこん	ねぎ			
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

