



# 給食だよい



令和8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～30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30日は白山市の地元食材を使った「白山市誕生日給食」です。白山市が誕生して2月1日で21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。30日は、白山市の食のめぐみに感謝して食べましょう。



### 1月30日 白山市誕生日給食

#### やさい けんざき 野菜の剣崎なんば ピリ辛和え

剣崎町で作られている「剣崎なんば」は、つやのある赤色で、さやが細長く、辛み成分が多いことが特徴です。辛さの中にも、後味に甘みを感じることがおいしさのひみつです。



#### はくさん とんじる 白山ジオ豚汁

給食では、特別に白山市産の大豆で、堅とうふを作ってもらいました。また、白山ろくの木滑地区で栽培されている「木滑なめこ」や白山市産の野菜が入ったジオ豚汁です。心も身体も温まりますよ♪



#### サケのフライ タルタルソース

手取川から流れ込む美川漁港周辺の海はミネラルが豊富で、タイやアジ、サケ、シラスなどいろいろな種類の魚がとれます。手取川で生まれたシロザケも2年から7年の時をベーリング海で過ごし、再び姿を現し、秋の風物詩として親しまれています。

※給食のサケは美川産ではありません



## 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	木	麦ごはん (増)	牛乳	ハヤシライス カップでヤクルト	牛乳 牛肉 スキムミルク 赤だしみそ	ヨーグルト	麦ごはん あぶら じやがいも さとう	デミグラスソース 生クリーム バター 小麦粉 ルウ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト	779	Kcal	23	g	
9	金	白ごはん	牛乳	大豆としらすの揚げからめ おでん	牛乳 大豆 じらすぼし あつあげ	こんぶ ちぎりあげ うずらたまご	白ごはん 米粉 ごま あぶら	かたくりこ さとう さといも	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう	652	Kcal	26	g	
12	月					成人の日								
13	火	白ごはん	牛乳	手作りハンバーグ ブロッコリーのおかか和え ABCスープ	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆ミート	ベーコン とうにゅう 糸かつお	白ごはん パン粉 さとう	あぶら ABCマカロニ ごま	たまねぎ ブロッコリー <sup>キャベツ</sup> セロリ	621	Kcal	26	g	
14	水	白ごはん	牛乳	パッファローチキン マカロニたまごサラダ 大根のみそ汁	牛乳 とり肉 たまごスプレッド あつあげ	わかめ みそ	白ごはん こめこ かたくりこ あぶら	たまごなしマヨネーズ さとう マカロニ	にんにく キャベツ きゅうり だいこん	643	Kcal	27	g	
15	木	白ごはん	牛乳	さばのみそに 切干大根の炒り煮 あつたか汁	牛乳 さば うすあげ ひじき	ぶた肉 みそ 赤だしみそ	白ごはん さとう あぶら ごま	じゃがいも バター ごま油	しようが ねぎ きりほししたいこん にんじん	625	Kcal	25	g	
16	金	麦ごはん (増)	牛乳	ピーフカレー フルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 スキムミルク チーズ	ヨーグルト	麦ごはん あぶら こむぎこ バター	じゃがいも カレールウ ゼリー	にんにく しようが たまねぎ にんじん	782	Kcal	24	g	
19	月	麦ごはん	牛乳	マー婆一丼 水餃子	牛乳 ぶた肉 大豆ミート 赤だしみそ	きぬごしどふ とり肉	麦ごはん あぶら かたくりこ ごま油	水餃子 さとう ごま	しようが にんにく ねぎ たまねぎ	657	Kcal	26	g	
20	火	白ごはん	牛乳	ほうれん草のグラタン 冬野菜のポトフ	牛乳 ベーコン スキムミルク チーズ	牛肉 ぶた肉	白ごはん こめこ 生クリーム バター	パン粉 さつまいも じやがいも あぶら	コーン にんじん はくさい だいこん	626	Kcal	22	g	
21	水	白ごはん	牛乳	しゅうまい もやしの塩ごまナムル 八宝菜	牛乳 しゅうまい ぶた肉 あさり	うずらたまご するめいか	白ごはん さとう ごま あぶら	かたくりこ ごま油	もやし にんじん はくさい しようが	605	Kcal	23	g	
5年生スキー遠足														
22	木	白ごはん	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 あおのり粉 牛肉	スキムミルク うすあげ	白ごはん てんぶら粉 あぶら カレールウ	こめこうどん にんじん はくさい たまねぎ	にんじん はくさい だいこん ねぎ	628	Kcal	23	g	
おはなし給食 「きゅうしょくたべにきました」														
23	金	麦コッペ パン	牛乳	ウインナーヶチャップからめ ごもぐサラダ クリームシチュー	牛乳 ウインナー とり肉 スキムミルク	マヨネーズ マカロニ こめこ あぶら	麦コッペパン バター 生クリーム あぶら	パン粉 さつまいも じやがいも	コーン むきえだまめ にんじん きゅうり	にんじん たまねぎ	619	Kcal	27	g
おはなし給食 「おはなし」														
特別栽培米『千代の里』が『全国学校給食週間』に提供されます!(26日~30日)														
26	月	白ごはん	牛乳	鶏のから揚げ ポテトサラダ コーンかきたまスープ	牛乳 とり肉 ロースハム きぬごしどふ	たまご	白ごはん かたくりこ こめこ あぶら	じゃがいも たまごなしマヨネーズ さとう	にんにく きゅうり にんじん たまねぎ	クリームコーン缶 コーン こまつな にんにく	711	Kcal	27	g
27	火	白ごはん (減)	牛乳	春巻き うま塩キャベツ 醤油ラーメン	牛乳 はるまき ぶた肉 なると	はるまき あぶら ごま油 デミラーメン	白ごはん あぶら ごま油 デミラーメン	さとう	キャベツ たけのこみずに しょうが にんにく	にんじん もやし こねぎ	649	Kcal	20	g
世界のジオパーク給食 「 ブラジル 」														
28	水	白ごはん	牛乳	とり肉のピナカラッソース ブロッコリーサラダ フェイジョン ミルメーク	牛乳 とり肉 ツナ ベーコン	白ごはん かたくりこ こめこ あぶら	さとう 白いんげん豆 じゃがいも	にんにく たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン	黄ピーマン ブロッコリー キャベツ にんじん	736	Kcal	25	g	
能登おうえん献立														
29	木	白ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き ごま酢和え とり野菜汁	牛乳 ぶり いかまぼこ もめんとうふ	みそ さとう かたくりこ ごま	白ごはん マロニー ごま油	じょうが こまつな もやし にんじん	だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	にんにく	646	Kcal	34	g
お誕生日給食														
30	金	白ごはん	牛乳	鮭のフライ タルタルソース めぐみん野菜の 剣崎なんぱり辛和え 白山ジオ豚汁	牛乳 さけ ぶた肉	かとうふ とうにゅう たまごスフレ	白ごはん てんぶら粉 パン粉	さとう ごま油 さつまいも あぶら	だいこん キャベツ にんじん	にんにく ごぼう はくさい きなめりなめこ	663	Kcal	27	g
白山市が誕生して2月1日(日)で21年になります!														
食塩量 1月 平均2.2g														
※ 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おります。														

