



# 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**

**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のがおいしさのひみつです。



**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

**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!



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	飲料	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 ヨーグルト 牛肉 スキムミルク 赤だしみそ	麦ごはん デミグラスソース あぶら 生クリーム じゃがいも バター 小麦粉 さとう ルウ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト	779 Koal 23 g 29 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 こんぶ 大豆 ちぎりあげ しらすばし うずらたまご あつあげ	白ごはん かたくりこ 米粉 さとう ごま さといも あぶら	にんじん だいこん こんにやく ごぼう	652 Koal 26 g 25 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 ベーコン 牛肉 とうにゅう ぶた肉 糸かつお 大豆ミート	白ごはん あぶら パン粉 ABCマカロニ さとう ごま	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ セロリ	621 Koal 26 g 21 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 わかめ とり肉 みそ たまごスプレッド あつあげ	白ごはん たまごなしマヨネーズ こめこ さとう かたくりこ マカロニ あぶら	にんにく にんじん キャベツ きなめりなめこ きゅうり だいこん	643 Koal 27 g 26 g	
15	木	白ごはん	牛乳	さばのみそに 切干大根の炒り煮 あったか汁				牛乳 ぶた肉 さば みそ うすあげ 赤だしみそ ひじき	白ごはん じゃがいも さとう バター あぶら ごま油 ごま	しょうが たまねぎ ねぎ ねぎ もやし コーン きりぼしだいこん こんにやく にんじん にんにく	625 Koal 25 g 21 g	
16	金	麦ごはん (増)	牛乳	ビーフカレー フルーツヨーグルト				牛乳 ヨーグルト 牛肉 スキムミルク チーズ	麦ごはん じゃがいも あぶら カレールウ こむぎこ ゼリー バター	にんにく トマト しょうが おとうろく たまねぎ パイン缶 にんじん みかん缶	782 Koal 24 g 27 g	
19	月	麦ごはん	牛乳	マーボー丼 水餃子				牛乳 きぬごしどうふ ぶた肉 とり肉 大豆ミート 赤だしみそ	麦ごはん 水餃子 あぶら さとう かたくりこ ごま ごま油	しょうが にんじん ねぎ にんにく 干しいたけ チンゲンサイ ねぎ たけのこみずに はくさい たまねぎ	657 Koal 26 g 19 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 牛肉 ベーコン ぶた肉 スキムミルク チーズ	白ごはん パン粉 こめこ さつまいも 生クリーム じゃがいも バター あぶら だいこん	たまねぎ コーン にんじん ほうれんそう はくさい だいこん	626 Koal 26 g 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 うずらたまご しゅうまい するめいか ぶた肉 あさり	白ごはん かたくりこ さとう ごま油 ごま あぶら	もやし ねぎ にんじん たまねぎ はくさい 干しいたけ しょうが たけのこみずに	605 Koal 23 g 22 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 スキムミルク ちくわ うすあげ あおのり粉 牛肉	白ごはん こめこうどん てんぷら粉 あぶら カレールウ	にんじん ねぎ はくさい しょうが だいこん たまねぎ	628 Koal 23 g 19 g 5年生スキー遠足	
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	ウイナーケチャップからめ ごもくサラダ クリームシチュー				牛乳 ウイナー とり肉 スキムミルク	麦コッペパン バター マカロニ こめこ たまごなしマヨネーズ 生クリーム あぶら さとう じゃがいも	コーン にんじん むきえだまめ たまねぎ にんじん きゅうり	619 Koal 27 g 27 g おはなし給食	
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	人気給食①			牛乳 たまご とり肉 ロースハム きぬごしどうふ	白ごはん じゃがいも かたくりこ たまごなしマヨネーズ こめこ さとう あぶら	にんにく クリームコーン缶 きゅうり コーン にんじん こまつな たまねぎ	711 Koal 27 g 30 g 人気メニュー①	
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	人気給食②			牛乳 はるまき ぶた肉 なると	白ごはん さとう あぶら ごま油 デミラーメン	キャベツ にんじん たけのこみずに もやし しょうが こねぎ にんにく	649 Koal 20 g 24 g 人気メニュー②	
世界のジオパーク給食「ブラジル」												
28	水	白ごはん	牛乳	とり肉のピナクレッチソース 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 さとう かたくりこ 白いんげん豆 こめこ じゃがいも あぶら	にんにく 黄ピーマン たまねぎ ブロッコリー 青ピーマン キャベツ 赤ピーマン にんじん	736 Koal 25 g 30 g 世界ジオパーク	
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 みそ ぶり とり肉 いとこまぼこ もめんどうふ	白ごはん マロニー さとう ごま油 かたくりこ ごま	しょうが だいこん こまつな はくさい もやし えのきたけ にんじん ねぎ にんにく	646 Koal 34 g 23 g 能登応援献立	
お誕生日給食 白山市が誕生して2月1日(日)で21年になります！												
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 剣崎なんばり辛和え 白山ジオ豚汁				牛乳 かとうふ みそ さけ とうにゅう ぶた肉 たまごスプレッド	白ごはん さとう ごま てんぷら粉 ごま油 パン粉 さつまいも たまごなしマヨネーズ あぶら	だいこん にんにく キャベツ ごぼう にんじん はくさい しょうが きなめりなめこ ねぎ	663 Koal 27 g 24 g 白山市献立	

※ 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2.2g

