



給食だより

能美市学校給食センター

あけましておめでとうございます。
本年も安全安心でおいしい給食を作つて
まいりますので、よろしくお願ひします。
1月は全国学校給食週間があります。
給食について知り、考えてみましょう。

1月24日～30日は **全国学校給食週間** です

給食に関わる人や食べ物に「感謝」することの大切さを学び、給食について理解を深める1週間です。学校給食は、時代の移り変わりとともに、献立内容等が変化してきました。



日本の学校給食の歴史



1889(明治22)年頃
おにぎり、塩鮭、菜の漬物



1923(大正12)年頃
五色ごはん、栄養みそ汁



昭和(初期～中期)の給食
脱脂粉乳、コッペパン、ジャム、
鯨の竜田揚げ、千切りキャベツ



昭和(後期)の給食
牛乳、カレーライス、
塩もみ野菜、スープ、バナナ



平成の給食
牛乳、米粉パン、
鶏肉のカシューなツ炒め、
サラダ、コーンスープ、みかん



どんな給食を
食べていたか
家族や先生と
話してみましょう！

給食写真提供「独立行政法人日本スポーツ振興センター」

給食には、様々な人が
関わっています。
感謝していただきましょう。

給食に関わる人たち

農家や八百屋



漁師・畜産・
養鶏農家



野菜を育てて
販売します。

魚・肉・卵などを
育てて販売します。

食材を運ぶ人



注文された食材を
給食センターへ運びます。

栄養士



栄養バランスなどを考慮して
献立を立てます。

調理員



安全安心な
給食を作ります。

トラック運転手



完成した給食を
学校へ運びます。

配膳員



給食を子どもたちの
ところへ運びます。

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	1食当たり栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 行事食等
↓ 9日(金)はお正月の献立です ↓								
9	金	白ごはん	牛乳	鶏肉の竜田揚げ 炒めなます かまぼこ入り紅白雑煮	牛乳、鶏肉、うす揚げ、かまぼこ	にんにく、しょうが、にんじん、大根、白菜、たまねぎ、小松菜、みつば	白ごはん、片栗粉、米粉、油、砂糖、ごま油、もち	605 778 23.9 29.0 17.2 20.0 お正月献立
成人の日								
13	火	白ごはん	牛乳	めぎすのから揚げ 磯香えん 肉うどん	牛乳、めぎすのから揚げ、のり、豚肉、うす揚げ	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、小松菜	白ごはん、油、砂糖、米粉うどん	569 731 24.8 29.5 15.6 18.1
14	水	ミルクロール	牛乳	キッシュ ブロッコリーのケチャップソテー お豆のボトフ ヨーグルト	牛乳、キッシュ、鶏肉、大豆、ヨーグルト	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、ブロッコリー、大根、白菜、バセリ	ミルクロール、油、里いも	620 723 26.0 30.4 22.8 26.5
15	木	白ごはん	牛乳	豚肉と野菜のしょうが炒め 根菜のごま汁	牛乳、豚肉、鶏肉、うす揚げ、みそ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ビーマン、大根、ねぎ	白ごはん、油、砂糖、片栗粉、白すりごま、白ねりごま	585 755 27.4 33.9 19.7 23.6
16	金	ターメリックライス	牛乳	いかとあさりのパエリア風 白菜のクリーム煮	牛乳、ベーコン、イカ、あさり、豚肉、生クリーム	にんにく、たまねぎ、しめじ、トマト、にんじん、白菜	ターメリックライス、オリーブ油、油、じゃがいも、米粉、バター	570 734 21.5 26.5 17.7 21.1
19	月	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツ杏仁	牛乳、豚肉、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、パイナップル、黄桃、バナナ	麦ごはん、油、じゃがいも、バター、小麦粉、カレールー、豆乳の杏仁デザート	681 862 19.7 24.0 19.3 23.0
20	火	白ごはん	牛乳	白身魚と大豆のケチャップからめ 小松菜とたまごのスープ	牛乳、たら、大豆、鶏肉、卵	ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、もやし、小松菜	白ごはん、片栗粉、油、砂糖	615 772 27.1 32.5 20.2 22.2
21	水	米粉パン	牛乳	タンドリーチキン 大根のサラダ さつまいものポタージュ	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、生クリーム	しょうが、にんにく、大根、きゅうり、にんじん、どうもろこし、白菜、たまねぎ	米粉パン、ドレッシング、油、さつまいも、米粉、バター	641 759 31.3 36.4 23.0 26.7
22	木	白ごはん	牛乳	鰯のごま衣揚げ 浅漬け みそおでん	牛乳、さば、塩昆布、さつま揚げ、厚揚げ、みそ	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、大根、こんにゃく、ねぎ	白ごはん、黒いりごま、白いりごま、片栗粉、米粉、油、ごま油、里いも、砂糖	628 814 25.3 31.0 22.9 27.4
23	金	白ごはん	牛乳	春巻き ナムル マーボー豆腐	牛乳、春巻き、豚肉、木綿豆腐	もやし、きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ、ねぎ	白ごはん、油、砂糖、ごま油、片栗粉	612 798 21.6 26.7 21.8 26.4
26	月	白ごはん	牛乳	ぶりフライ キャベツのソースソテー 沢煮椀	牛乳、ぶりフライ、鶏肉	キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、大根、たけのこ、たまねぎ、干しいたけ、みつば	白ごはん、油	593 724 23.9 27.7 19.8 20.5
↓ 27日(火)は寺井中学校3年生が考えた献立です ↓								
27	火	白ごはん	牛乳	珠洲の塩を使った鶏肉の塩こうじから揚げ 加賀ブロッコリーとカニカマ入りツナサラダ 具だくさん!あつたかき玉汁 さつまいもチップス	牛乳、鶏肉、ツナ、カニカマ、絹ごし豆腐、卵	にんにく、しょうが、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのき、ねぎ、小松菜	白ごはん、片栗粉、米粉、油、ごまドレッシング、さつまいもチップス	630 808 28.0 34.6 21.7 25.7 寺井中3年生の献立
↓ 28日(水)は入試応援の献立です ↓								
28	水	ミルクロール	牛乳	チーズハムカツ きゅうりのサラダ ポークシチュー	牛乳、チーズハムカツ、豚肉、大豆	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、白菜、トマト	ミルクロール、油、オリーブ油、砂糖、じゃがいも、ハヤシルー	671 829 22.0 26.0 28.3 35.2 入試応援献立
↓ 29日(木)は根上中学校2年生が考えた献立です ↓								
29	木	麦ごはん	牛乳	最高級の旨味!能美市産まいたけのはと麦まぜご飯 柚子香る!能美市産柚子の人參とブロッコリーのさっぱりおかか和え ホクホク感がたまらない!豚肉と丸いもの九谷みそ煮込み 豆乳ババロア	牛乳、鶏肉、豚肉、みそ	しょうが、たまねぎ、にんじん、まいたけ、ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ゆず、れんこん、いんげん	麦ごはん、油、砂糖、片栗粉、白いりごま、丸いも、ババロア豆乳みかん	623 798 25.2 31.6 15.4 17.1 根上中2年生の献立
↓ 30日(金)は中学校3年生は給食なしです ↓								
30	金	白ごはん	牛乳	ターツアイパオズ 茎わかめの中華和え 豚骨ラーメン	牛乳、ターツアイパオズ、茎わかめ、豚肉	もやし、きゅうり、にんじん、にんにく、きくらげ、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	白ごはん、砂糖、ごま油、ラーメン、油	634 848 21.7 27.4 19.2 24.4 中学3年生給食なし

今月の平均食塩相当量 小学校1.9g 中学校2.6g

【お知らせ】④は中学校のみつきます。

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルゲンを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター(Tel41-5211)までご連絡ください。

**石川県献立コンクール
入賞作品**

石川県で「中学生学校給食献立コンクール」が開催され、みごと根上中学校2年生と寺井中学校3年生が入選しました!その他にも、たくさんの素敵な献立を考えてくれた皆さんも本当にありがとうございました!来年もぜひ力作をお待ちしています ❤️

応募総数2,336点の中から「優秀賞」、「優良賞」にかかわった中学生の献立は、1月27日と29日の給食に登場します!学校給食用に少しアレンジはしておりますが、皆さんぜひ楽しみに待っていてくださいね!来月は各小学校の6年生が考えた給食が登場しますので、そちらもぜひ楽しみにお待ちください 🐾

**寺井中学校3年生が
考えた献立**

1/27
(火)

★能登のはあちゃんの栗を使ったシンプル栗ご飯
★珠洲の塩を使ったこうじからあげ
★加賀ブロッコリーと能登のスギのカニカマを使ったツナサラダ
★具だくさん!あつたかき玉汁
★五郎島金時のパリパリチップス

優良賞

1/29
(木)

★最高級の旨味!石川県産さけ & 能美市産まいたけのゆずしづくしよめと麦まぜご飯
★ホクホク感がたまらない!能美市産豚肉 & 丸いもの九谷みそ煮込み
★ゆずるる!能美市産ゆめの人参とブロッコリーのつぶ貝味噌
★食感が楽しい!小阪れんこんと豆腐のやさしいすまし汁
★ほっこりあわせ!石川県産りんごと豆乳のまろやかババロア風

根上中学校2年生が考えた献立

1/29
(木)

★最高級の旨味!石川県産さけ & 能美市産まいたけのゆずしづくしよめと麦まぜご飯
★ホクホク感がたまらない!能美市産豚肉 & 丸いもの九谷みそ煮込み
★ゆずるる!能美市産ゆめの人参とブロッコリーのつぶ貝味噌
★食感が楽しい!小阪れんこんと豆腐のやさしいすまし汁
★ほっこりあわせ!石川県産りんごと豆乳のまろやかババロア風