



あけましておめでとうございます。
楽しい冬休みとお正月を過ごせましたか？今日から3学期です。
気持ちを新たに、頑張っていきましょう！
給食では、今年も皆さんが健康で楽しい毎日をご過ごせるよう、
安心・安全で美味しい給食を提供できるように頑張ります。
今年もどうぞよろしくお願い致します。



給食予定献立

【★1月の地産地消(石川県産の食材) / ◇旬の食材】

★米(宝達志水町産こしひかり) ★牛乳(原乳は石川県産) ★大豆 ★米粉 ★ハタハタ ★ふくらぎ ★大根 ★ねぎ ★チンゲン菜
★宝達くず ★甘えび ◇里芋 ◇白菜 ◇ほうれん草 ◇ブロッコリー ◇小松菜 ◇みかん

令和2年 1月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 <小学校>
8日 水	そばとどんぶり しらすと海藻のサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	卵 魚 魚	米 白麦 大豆 豚肉 しょうが 卵 サラダ油 砂糖 しらす干し 海藻ミックス キャベツ きゅうり にんじん コーン サラダ油 砂糖 ごま油 豆腐 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 うるめ節(魚) みそ	<朝ごはん> 今日から3学期が始まりました。冬休み中の生活リズムのくずれから、朝ごはんを抜いてはいませんか？朝ごはんを抜くと元気がわいてくず、体温が上がりにくくて集中力も出ません。まずは朝ごはんをしっかり食べてから登校し、3学期も元気に過ごしましょう。	E 681 kcal P 17.0 % F 30.0 % Ca 357 mg NaCl 3.0 g
9日 木	ごはん・のり佃煮 ふくらぎの照り焼き 紅白なます もち雑煮 だいだいのムース	魚 魚 魚 乳	米 のり佃煮(魚エキス) ふくらぎ 砂糖 大根 にんじん 油揚げ 黒ごま 砂糖 もち 鶏肉 ごぼう にんじん 椎茸 白菜 みつば うるめ節(魚) だいだいのムース(乳)	<鏡開き> 1月11日は「鏡開き」です。皆さんは、鏡開きとは何か知っていますか？鏡開きの日は、1年間の幸福を皆で分かち合うという意味があり、お正月に神様にお供えていた鏡餅を下げて、お汁粉やぜんざいに入れて食べます。給食では紅白のお餅を使った雑煮です。	E 715 kcal P 15.0 % F 27.0 % Ca 312 mg NaCl 2.1 g
10日 金	セルフエビカツバーガー (エビカツ) れんこんと小松菜のサラダ 鶏肉とマカロニのクリーム煮	えび・魚 乳	胚芽パンズ エビカツ(えび・魚) 大豆油 れんこん 小松菜 コーン にんじん マヨネーズ 鶏肉 マカロニ にんじん 白菜 玉ねぎ 椎茸 ブロッコリー 牛乳 小麦粉 生クリーム バター サラダ油	<れんこん> 「れんこん」は「ハス田」と呼ばれる粘土質の土で育ち、粘り気のある泥の中からかき出すようにして収穫されます。どの「れんこん」にも、必ずあるのが穴です。この穴は土の中で、地上の葉から空気を取り込む役割をしています。	E 708 kcal P 14.0 % F 37.0 % Ca 420 mg NaCl 2.3 g
13日 月	成人の日				E 0 kcal P 0.0 % F 0.0 % Ca 0 mg NaCl 0.0 g
14日 火	ごはん ポークシューマイ 切干大根と小松菜のナムル マーボー豆腐 ひとくちチーズ	乳	米 ポークシューマイ(アレ無) 切干大根 小松菜 もやし にんじん きくらげ ごま 砂糖 ごま油 豆腐 豚肉 しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ にんじん たらこ 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま油 チーズ	<ナムル> ナムルとは、韓国の和え物のことです。野菜の他に、山菜や野草などもよく使われます。「ナムルの味をみれば、嫁の料理の腕が分かる」ということわざがあります。材料に合わせた下ごしらえが味を左右することから、できたそうです。	E 711 kcal P 17.0 % F 29.0 % Ca 426 mg NaCl 2.3 g
15日 水	ごはん 揚げさばのおろしソース 大豆とひじきの彩りあえ 里芋のごま汁	魚 里芋・魚	米 さば 片栗粉 米粉 大豆油 大根 砂糖 大豆 ひじき キャベツ きゅうり にんじん コーン マヨネーズ 砂糖 ごま 里芋 大根 油揚げ にんじん こんにやく 小松菜 うるめ節(魚) みそ ごま	<サバ> サバは、背中が青く光り輝く青魚です。「青魚の王様」と言われるくらい、私たちの身体にとって大切な栄養がたくさん含まれています。特に、血液をサラサラにする成分や、頭の働きを良くする成分が多く、私たちの健康を支えるとても優れた食材です。	E 729 kcal P 14.0 % F 34.0 % Ca 360 mg NaCl 1.9 g
16日 木	カレーライス ほうれん草とたまごのサラダ ヨーグルトゼリーあえ	乳 卵・魚 乳	米 白麦 豚肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん にんにく しょうが りんご カレールウ(アレ無) チーズ サラダ油 角切り卵(卵・魚エキス) ほうれん草 キャベツ 赤パプリカ 砂糖 サラダ油 ヨーグルト(乳) 砂糖 パナナ りんご バイン缶 黄桃缶 マスカットゼリー	<たまご> 卵は平安時代の頃から食べられており、江戸時代になると卵焼きなどの卵料理が登場しました。しかし、牛乳も卵もとても高価だったので、病気の人のための食品でした。卵には、体をつくるもととなるタンパク質が多いです。	E 734 kcal P 13.0 % F 25.0 % Ca 349 mg NaCl 2.5 g
17日 金	ミルクロール チキンカツのトマトソース フレンチサラダ ポトフ	乳・魚	ミルクロール 鶏肉 小麦粉 バン粉 トマト 玉ねぎ 片栗粉 大豆油 砂糖 キャベツ 糸かまぼこ(魚) きゅうり にんじん チーズ 砂糖 ウインナー じゃがいも 玉ねぎ 大根 れんこん にんじん ブロッコリー	<ポトフ> ポトフは、フランスの代表的な家庭料理の一つです。ポトフとはフランス語で「火にかかった鍋」という意味があります。ポトフは豚肉やベーコンなどの肉類と、じゃがいもやにんじん、玉ねぎ、キャベツなどの野菜をじっくり煮込んで作ります。	E 581 kcal P 20.0 % F 32.0 % Ca 333 mg NaCl 2.4 g
20日 月	ごはん ししゃもフライ キャベツのごま酢あえ 親子煮 オレンジ	魚卵・魚 卵・魚	米 ししゃもフライ(魚卵・魚) 大豆油 油揚げ キャベツ 小松菜 もやし ごま 砂糖 卵 鶏肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも こんにやく 高野豆腐 さやいんげん うるめ節(魚) 砂糖 オレンジ	<ししゃも> ししゃもは、北海道に伝わるアイヌ語の「柳の葉」を意味する「シシュハム」が語源です。ししゃもは約2年で成長し、産卵するために川を上ります。ししゃもは頭から骨まで全て食べることが出来る魚なので、たんぱく質・カルシウムをしっかり摂ることができます。	E 711 kcal P 15.0 % F 29.0 % Ca 424 mg NaCl 1.8 g
21日 火	米粉パン 豚肉と油揚げのオイスター炒め さつまいもサラダ 豆腐とわかめのスープ	乳	米粉パン 豚肉 油揚げ もやし ねぎ たらこ しょうが にんにく サラダ油 砂糖 さつまいも にんじん キャベツ チーズ マヨネーズ 小松菜 玉ねぎ 豆腐 わかめ 白菜	<さつまいも> さつまいもには、風邪を予防してくれるビタミンCやおなかの調子を整えてくれる食物せんいがたくさん入っています。九州にある鹿児島県で栽培が盛んです。鹿児島県の火山灰の混ざった土地は、水はけがよく、さつまいもを育てるのに適しているそうです。	E 688 kcal P 18.0 % F 37.0 % Ca 449 mg NaCl 2.6 g

給食予定献立表

★献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ1/3量)を目安に作成しています。栄養価はE:エネルギー、P:たんぱく質、F:脂肪、Ca:カルシウム、NaCl:食塩を示しています。記載値は3・4年生(基準650kcal)の量です。1.2年生の基準は530kcal、5.6年生は780kcalです。

令和2年 1月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 3・4年生の平均値
22日 水	梅ごはん ハタハタのごまフライ 磯の香あえ うま煮 バナナ	魚・卵 魚	米 梅干し ハタハタ 小麦粉 卵 パン粉 ごま 大豆油 ほうれん草 キャベツ にんじん 焼きのり 砂糖 鶏肉 生揚げ じゃがいも 大根 こんにやく にんじん さやいんげん 椎茸 うるめ節(魚) 砂糖 バナナ	<ハタハタ> ハタハタは11月から12月ごろが、盛んに漁をする時期です。この時期は雪が降りだす前に雪が降ることも多く、そこから「かみなり魚」とも呼ばれているそうです。東北の郷土料理には、かかせないハタハタですが、実は石川県は全国のなかでも漁獲量がトップとなっています。	E 670 kcal P 14.0 % F 23.0 % Ca 411 mg NaCl 2.8 g
23日 木	ごはん 春巻き ホイコーロー 中華コーンスープ	卵	米 春巻き(アレ無) 大豆油 豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが 片栗粉 ごま油 砂糖 コーン たけのこ 豆腐 卵 みつば 片栗粉	<ホイコーロー> ホイコーローは漢字で「回る」「鍋」「肉」と書きます。「一度調理した肉をもう一度鍋に戻して調理する」という意味です。中国の四川料理の一つです。豚肉と野菜を炒めて合わせて、トウバンジャンやテンメンジャンなどで味を付けたものです。	E 704 kcal P 13.0 % F 29.0 % Ca 285 mg NaCl 1.7 g
24日 金 *4年生スキー (※給食なし)	きなこ揚げパン ベーコンエッグ りんごサラダ ポークビーンズ	卵・魚	ミルクコッペパン きな粉 砂糖 大豆油 ベーコンエッグ(卵・魚エキス) キャベツ りんご きゅうり コーン ハム 砂糖 サラダ油 大豆 玉ねぎ 豚肉 にんじん じゃがいも さやいんげん オリーブ油 トマト 砂糖	<揚げパン> 24日から30日は「全国学校給食週間」です。揚げパンは、学校給食が戦後再開された頃に、東京都の小学校で誕生しました。まだ食べ物が少ない昭和27年頃です。ある日、多くの子が学校を休み、パンが余って固くなり、「揚げてみよう」と調理員さんのひらめきから生まれたそうです。	E 720 kcal P 17.0 % F 38.0 % Ca 340 mg NaCl 2.5 g
27日 月	ごはん・味付けのり さけの塩焼き 即席漬け 元気っ子の栄養みそ汁	魚 魚 魚	米 味付けのり(魚エキス) さけ キャベツ きゅうり にんじん 大根 昆布 ごま さつまいも 小松菜 大根 にんじん 油揚げ なめこ ねぎ うるめ節(魚) みそ	<学校給食のはじまり> 学校給食は、お弁当を持ってこれない子どもたちのために「おにぎり・焼き魚・漬物」を出した事が始まりです。そこで今日は、そんな昔を思い起こさせるように「学校給食のはじまり献立」にしました。現在の給食は栄養バランスも考えられ、昔に比べるとずいぶん豊かになりました。	E 657 kcal P 17.0 % F 27.0 % Ca 347 mg NaCl 1.9 g
28日 火	ごはん 天ぷら(さつまいも・甘えび) あいませ とり野菜	えび 魚	米 さつまいも 天ぷら粉 甘えび 大豆油 大根 にんじん ごぼう 油揚げ サラダ油 砂糖 鶏肉 豆腐 白菜 玉ねぎ こんにやく にんじん しめじ ねぎ しょうが にんにく みそ 砂糖 うるめ節(魚)	<あいませ> 「あいませ」は大根や切干大根・にんじん・れんこんなどを醤油で煮て、甘酢で和えて作ります。正月や冠婚葬祭のおもてなし料理として、全国各地で作られている郷土料理です。能登地区の「あいませ」は、水を使わずに野菜からの水分と調味料だけで煮て、酢を使いません。	E 636 kcal P 16.0 % F 21.0 % Ca 535 mg NaCl 2.3 g
29日 水	宝達志水の恵みたっぷり和風オムライス あっさり和風だれのハンバーグ 鶏ささみとわかめのさわやか甘酢あえ あさりのさっぱりおすまし	卵 魚 貝・魚	米 小麦 にんじん れんこん オムライスシート(卵) テンゲン菜 片栗粉 砂糖 ハンバーグ(アレ無) ねぎ レモン 片栗粉 砂糖 鶏肉 きゅうり わかめ レモン 砂糖 ゼラチン あさり じゃがいも にんじん うるめ節(魚)	<石川県中学生献立コンクール> 学校給食の献立を通し、食事の重要性や地域の食材の豊かさ、食文化を再認識し、望ましい食習慣の形成を図ることを目的に、毎年、石川県で中学生献立コンクールを行っています。今年、宝達中学校2年生高野妃奈さん、山本莉瑚さんが優良賞を受賞し、その献立を給食に実施しました。	E 633 kcal P 18.0 % F 27.0 % Ca 357 mg NaCl 3.2 g
30日 木	ごはん さばのみそ煮 五目きんぴら 小松菜と玉ねぎのみそ汁 ひんやり葛もち	魚 魚 乳	米 さば みそ ごぼう にんじん こんにやく 牛肉 ピーマン ごま サラダ油 砂糖 ごま油 小松菜 玉ねぎ 油揚げ なめこ うるめ節(魚) みそ 宝達くず 片栗粉 牛乳 きな粉 砂糖	<宝達葛> 宝達葛は、毎年1月から春先に、ミネラルたっぷりの冷たい宝達山の水によって手作業で作られます。粘りが強くなめらかです。宝達葛には450年以上の歴史があります。宝達山が加賀藩の御用金山だった頃、従事者たちの健康管理に役立てようとして利用されたことが始まりです。	E 758 kcal P 15.0 % F 31.0 % Ca 401 mg NaCl 2.3 g
31日 金	ミルクロール ラザニア にんじんと水菜のサラダ かきたまスープ みかん	乳 アーモンド 卵	ミルクロール マカロニ 豚肉 にんにく 玉ねぎ にんじん トマト 生クリーム チーズ オリーブ油 にんじん 水菜 もやし 干しぶどう アーモンド 砂糖 オリーブ油 じゃがいも 白菜 ねぎ えのきたけ 卵 わかめ みかん	<ラザニア> ラザニアは、「ラザニア」と呼ばれる四角い板状の pasta を使ったイタリア料理です。ラザニアとミートソース、ベジタブルソース、チーズを何層にも重ねてオーブンで焼いて作ります。給食では、「ファルファレ」というりぼん状のマカロニを使ってミートソースと一緒に焼き上げました。	E 600 kcal P 16.0 % F 33.0 % Ca 384 mg NaCl 2.9 g

全国学校給食週間です! 1月24日~30日

学校給食は栄養バランスのとれた食事によって、児童生徒の皆さんの心身の成長を支え、「生きた教材」として生涯にわたって健康で充実した生活をおくるための自己管理能力を育てるなどの役割があります。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。この期間中は、地場産物や特産物を使用した献立を実施します。地域の伝統料理への理解を深め、給食に携わる人々の苦勞に感謝する心を持ちましょう。



学校給食の7つの目標

~学校給食法より~

<p>健康な体をつくる</p>	<p>望ましい食生活のお手本になる</p>	<p>助け合い、協力し合う社会性を身につける</p>
<p>自然の恵みに感謝する心を育てる</p>	<p>働くことを尊び、感謝する心を育てる</p>	<p>地域の食文化を知り、未来に伝える</p>
<p>食を通して社会のしくみを学ぶ</p>		

給食記念日

給食のはじまり わかしの給食

明治時代: おにぎり、みそ汁、つけもの

昭和20年代: コッペパン、配膳粉乳

昭和30年代: あげパン、ふた汁、ソフトめん、ミートソース、牛乳

昭和40年代、昭和50年代: カレーライス、サラダ、牛乳

*アレルギー対応欄: 2019年度宝達志水町アレルギー対応食材を記載 *主な材料名: 加工品でアレルギー食材が入っていない場合は「アレ無」と表記