



2022

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 ★ぶり ★ハタハタ ★チンゲン菜 ★椎茸
★ねぎ ★宝達くず ◇れんこん ◇大根 ◇里芋 ◇白菜 ◇ほうれん草 ◇小松菜 ◇ブロッコリー ◇みかん
※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレル無」と記載

令和4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	赤のなかまの食品 体をつくる	黄のなかまの食品 熱や力になる	緑のなかまの食品 体の調子をととのえる	栄養価 <小学校>
10日 月	 成人の日					
11日 火	肉みそ丼 春雨の酢の物 卵スープ	大豆 卵	牛肉 大豆 豚肉 みそ ハム 卵	米 白麦 砂糖 春雨 砂糖 ごま油 片栗粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし きゅうり キャベツ コーン 小松菜 椎茸 玉ねぎ	E 628 kcal P 15.0 % F 26.0 % Ca 289 mg NaCl 2.0 g
12日 水	ゆかりごはん ぶりフライ 紅白なます もち雑煮	魚	ぶりフライ(魚) 油揚げ 鶏肉 うるめ節(魚)	米 大豆油 砂糖 ごま もち	赤しそ 大根 にんじん ごぼう にんじん 椎茸 小松菜 玉ねぎ	E 700 kcal P 14.0 % F 27.0 % Ca 326 mg NaCl 2.5 g
13日 木	ごはん 焼きぎょうざ 三色ナムル キムチチゲ みかん	魚	焼きぎょうざ(アレル無) あさり 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま ごま油 ごま油 砂糖	ほうれん草 にんじん キャベツ 白菜 キムチ(魚エキス) 玉ねぎ しめじ ニラ みかん	E 639 kcal P 15.0 % F 24.0 % Ca 352 mg NaCl 1.9 g
14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 ヨーグルト	乳 魚 乳	鶏肉 糸かまぼこ(魚) 豚肉 ヨーグルト	ミルクロール(乳) 小麦粉 パン粉 片栗粉 砂糖 大豆油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 大根 れんこん にんじん ブロッコリー	E 611 kcal P 19.0 % F 30.0 % Ca 469 mg NaCl 2.2 g
17日 月	ごはん ハタハタの南蛮風 ほうれん草とひじきのごまマヨあえ すき焼き風煮	魚	ハタハタ ひじき 牛肉 豆腐 うるめ節(魚)	米 砂糖 大豆油 ごま油 ごま マヨネーズ 砂糖 車ぶ 砂糖 サラダ油	ほうれん草 キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく 椎茸 ねぎ	E 737 kcal P 16.0 % F 31.0 % Ca 427 mg NaCl 2.3 g
18日 火	キャロットパン デミグラスソースハンバーグ クリームポテト 白いんげん豆と野菜のスープ	卵・乳 乳	ハンバーグ(アレル無) 牛乳 バター 鶏肉 白いんげん豆	キャロットパン(卵・乳) 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム トマト セロリー 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ	E 608 kcal P 18.0 % F 32.0 % Ca 369 mg NaCl 2.7 g
19日 水	ごはん ししゃもフライ キャベツのごま酢あえ 豆乳鍋	魚・魚卵 魚・大豆	ししゃもフライ(魚・魚卵) 油揚げ 豚肉 豆腐 豆乳 みそ うるめ節(魚)	米 大豆油 ごま 砂糖 砂糖	キャベツ 小松菜 もやし 白菜 にんじん しめじ ニラ しょうが にんにく	E 740 kcal P 17.0 % F 32.0 % Ca 492 mg NaCl 2.7 g
20日 木	ごはん 大豆ふりかけ 茶碗蒸し れんこんと人参の金平 めった汁	大豆 卵・大豆・魚 魚	大豆ふりかけ(大豆) 卵 豆乳 焼きかまぼこ(魚) うるめ節(魚) 豚肉 豆腐 みそ うるめ節(魚)	米 手まりふ 砂糖 サラダ油 ごま油 さつまいも	えのきたけ 小松菜 れんこん にんじん こんにゃく ピーマン 玉ねぎ 白菜 にんじん ねぎ	E 646 kcal P 16.0 % F 25.0 % Ca 347 mg NaCl 2.3 g
21日 金	バターロール タンドリーチキン ポテトサラダ りぼんマカロニと野菜のスープ なめらか豆乳プリン	卵・乳 乳 大豆	鶏肉 ヨーグルト なめらか豆乳プリン(大豆)	バターロール(卵・乳) じゃがいも マヨネーズ マカロニ	しょうが にんじん きゅうり コーン レモン 小松菜 キャベツ えのきたけ にんじん	E 604 kcal P 17.0 % F 35.0 % Ca 350 mg NaCl 2.7 g

*アレルギー対応欄: 令和3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「アレル無」と表記
※『そば』『ピーナッツ』『カシューナッツ』『ピスタチオ』『くるみ』は、給食に出ません。

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。

※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレル無」と記載

令和4年 1月	こんだて名	アレルギー 対応	赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	緑のなかまの食品	栄養価
1月	★牛乳(200cc)は毎日つきます		体をつくる	熟や力になる	体の調子をとのえる	3・4年生の平均値
24日 月	オムライス 県産大豆とひじきのかみかみあえ 町内産チンゲン菜のスープ いちごの豆乳パンナコッタ	卵・乳 乳・大豆 大豆	鶏肉 薄焼き卵(卵) 大豆 チーズ ひじき 豆乳パンナコッタ(大豆)	米 白麦 バター サラダ油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく れんこん きゅうり もやし にんじん チンゲン菜 椎茸 コーン えのきたけ	E 709 kcal P 14.0 % F 31.0 % Ca 455 mg NaCl 3.2 g
25日 火	ごはん 味付けのり 鮭の白こうじ焼き 即席漬け 元気っ子の栄養みそ汁	魚 魚 魚	味付けのり(魚) 鮭 昆布 油揚げ みそ うるめ節(魚)	米 白粳 ごま さつまいも	キャベツ きゅうり にんじん 大根 小松菜 大根 にんじん しめじ ねぎ	E 661 kcal P 15.0 % F 27.0 % Ca 344 mg NaCl 2.0 g
26日 水	地場産物炊き込みご飯 頭が冴える!ストレス解消白身魚フライ 具材たっぷり栄養満点 塩こしょう炒め だしの風味際立つ カルシウムばっちりみそ汁	魚・大豆・卵 魚	ひじき 油揚げ ハタハタ 大豆粉 卵 みそ うるめ節(魚)	米 白麦 米粉 ごま パン粉 大豆油 ごま油 砂糖 塩麹 じゃがいも	にんじん しめじ 小松菜 キャベツ 玉ねぎ にんじん 大根 にんじん 白菜 ねぎ	E 637 kcal P 14.0 % F 29.0 % Ca 459 mg NaCl 2.6 g
27日 木	カレーライス おじゃこ小松菜の骨太サラダ ヨーグルトあえ	乳・りんご 魚 乳・バナナ・りんご	豚肉 チーズ しらす干し ヨーグルト	米 白麦 じゃがいも カレールウ サラダ油 砂糖 砂糖	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが りんご れんこん 小松菜 きゅうり にんじん バナナ りんご 黄桃缶	E 726 kcal P 13.0 % F 26.0 % Ca 384 mg NaCl 3.0 g
28日 金	きな粉揚げパン ほうれん草オムレツ りんごサラダ ポークビーンズ	大豆 卵 りんご 大豆	きな粉(大豆) ほうれん草オムレツ(卵) ハム 大豆 豚肉	コッパン(乳) 砂糖 大豆油 砂糖 サラダ油 じゃがいも オリーブ油 砂糖	キャベツ りんご きゅうり コーン 玉ねぎ にんじん さやいんげん トマト	E 679 kcal P 17.0 % F 38.0 % Ca 405 mg NaCl 2.5 g
31日 月	ごはん ヤンニョムチキン 春雨の中華あえ 具入りワンタンスープ	魚	鶏肉 海鮮風ワンタン(魚)	米 小麦粉 片栗粉 大豆油 砂糖 春雨 砂糖 ごま ごま油	きゅうり にんじん もやし コーン にんじん チンゲン菜 えのきたけ しょうが	E 661 kcal P 14.0 % F 25.0 % Ca 280 mg NaCl 1.9 g

全国学校給食週間です!(1月24日~30日)

『全国学校給食週間』は、長い歴史をふり返って、学校の意義や役割について理解や関心を深め、より一層の充実を図ることを目的として定められました。この期間中は全国各地で様々な取り組みが行われています。地域への理解を深め、給食に携わる人々に感謝する心を持ちましょう。

明治22年

日本初の給食メニュー
おにぎり しおざけ つけもの

昭和20年

ミルク(脱脂粉乳) みそしる

昭和27年

コッパン ジャム ミルク(脱脂粉乳)
くじら肉の竜田揚げ せんキャベツ

**学校給食の歴史
(学校給食の移り変わり)**

日本の学校給食は、明治22年、山形県の私立忠愛小学校で、お腹をすかせた子供たちのために提供されたことがはじまりです。

昔は、お湯で溶かした脱脂粉乳を飲んでいました。牛乳になったのは、昭和40年ごろからです。

現在の給食

地場産物を活用した様々な献立が作られています。

昭和40年

ソフトめん(カレーあんかけ)
牛乳 甘酢あえ 果物(黄桃)
チーズ

昭和52年

カレーライス 牛乳 塩もみ
果物(バナナ) スープ

学校給食週間の献立紹介

***24日: ご当地! オムライス**

- オムライス
- 県産大豆とひじきのかみかみあえ
- 町内産チンゲン菜のスープ
- いちごの豆乳パンナコッタ

[宝達志水町出身の北橋シェフがオムライスを考案!]

***25日: 学校給食のはじまり**

- ごはん 味付けのり
- 鮭の白こうじ焼き
- 即席漬け
- 元気っ子の栄養みそ汁

[最初の給食「塩にぎり・焼き魚・漬物」をイメージ!]

***28日: 調理員さん考案!
“揚げパン”**

- きなこ揚げパン
- ほうれん草オムレツ
- りんごサラダ
- ポークビーンズ

戦後で食べ物が少ない頃、揚げパンは調理員さんが考案!

***27日: 給食で大人気!
“カレーライス”**

- カレーライス
- おじゃこ小松菜の骨太サラダ
- ヨーグルトあえ

昭和50年代に米飯給食スタート! カレーライスが大人気!

***26日: 中学生献立コンクール優秀賞献立☆**

- 地場産物炊き込みご飯
- 頭が冴える! ストレス解消白身魚フライ
- 具材たっぷり栄養満点 塩こしょう炒め
- だしの風味際立つ カルシウムばっちりみそ汁

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、石川県では中学生献立コンクールを行っています。今年度、宝達中学校2年生「北野有理奈さん」が優秀賞を受賞しました。地元の味覚たっぷりです!

*アレルギ-対応欄: 令和3年度宝達志水町アレルギ-対応食材を記載 *主な材料名: 加工品でアレルギ-食材が入っていない場合は「アレル無」と表記
※『そば』『ピーナツ』『カシューナツ』『ピスタチオ』『くるみ』は、給食に出ません。