



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ひ致します。



### 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 ★サバ ★サザエ ★ねぎ ★宝達くず  
◇大根 ◇里芋 ◇白菜 ◇ほうれん草 ◇小松菜 ◇ブロッコリー ◇みかん

入室順	令和3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 <中学校>
	8日 金					
	11日 月					
F	12日 火 2の3	ゆかりごはん ぶりフライ かぶの即席漬け もち雑煮 手作りみかんゼリー	魚	米 赤しそ ぶりフライ(魚) 大豆油 かぶ きゅうり みずな にんじん 昆布 餅 小松菜 鶏肉 玉ねぎ ごぼう にんじん うるめ節(魚) オレンジ みかん 砂糖	<鏡開き> 11日は鏡開きです。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用しました。みんなで1年間の幸福を分かち合いながら、しっかり食べましょう。	E 826 kcal P 12.0 % F 20.0 % Ca 340 mg NaCl 3.4 g
A	13日 水 3の1	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 小魚アーモンド	魚・アーモンド	米 ポークシューマイ(アレ無) もやし 小松菜 にんじん ハム 切干大根 ごま 砂糖 ごま油 豆腐 玉ねぎ 豚肉 たけのこ にんじん ニラ しょうが にんにく 片栗粉 赤みそ 砂糖 サラダ油 ごま油 小魚 アーモンド	<朝ごはん> 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 832 kcal P 16.0 % F 26.0 % Ca 449 mg NaCl 2.5 g
B	14日 木 3の2	根菜カレー ブロッコリーとツナのサラダ ヨーグルト	魚	米 玉ねぎ 豚肉 じゃがいも にんじん れんこん ごぼう カリフラワー 白麦 チーズ にんにく しょうが りんご カレールウ サラダ油 キャベツ ブロッコリー にんじん ツナ コーン 砂糖 ヨーグルト(アレ無)	<根菜> 秋から冬にかけては「根菜」といって、土の中で育つ「根」などの部分を食べる野菜やいも類が美味しくなります。根菜には、にんじんや大根、カブ、ごぼう、れんこんなどがあります。根菜は腸の働きを整えたり、体を温めたりする働きがあります。	E 869 kcal P 13.0 % F 24.0 % Ca 423 mg NaCl 3.4 g
C	15日 金 3の3	バターロール チキンカツのトマトソースかけ コールスローサラダ さつまいもと野菜のチャウダー オレンジ		バターロール 鶏肉 トマト 玉ねぎ バン粉 小麦粉 片栗粉 大豆油 砂糖 キャベツ きゅうり にんじん 砂糖 オリーブ油 さつまいも 牛乳 小松菜 玉ねぎ にんじん ベーコン 米粉 バター オレンジ	<コールスローサラダ> コールスローは、オランダ語の「コールスラ」が語源となったそうです。コールは「キャベツ」、スラは「サラダ」という意味です。コールスローサラダに使われているキャベツには、おなかの調子を整える食物せんいがあり、たくさん含まれています。	E 802 kcal P 16.0 % F 33.0 % Ca 409 mg NaCl 3.2 g
D	18日 月 2の1	ごはん 桜えびと野菜のかき揚げ ゆかりあえ 高野豆腐の卵とじ	卵・魚	米 さつまいも 玉ねぎ にんじん 小麦粉 米粉 みつば 大豆粉 えび 大豆油 キャベツ きゅうり 赤しそ 卵 白菜 玉ねぎ 鶏肉 ほうれん草 にんじん さつまいも揚げ(魚) 高野豆腐 砂糖 うるめ節(魚)	<桜えび> 桜えびは、日本で唯一、静岡県だけで水揚げされる小型のえびで、獲れたてのえびが薄いピンク色をしていることや、桜の季節に獲れることから「桜えび」と呼ばれるようになりました。殻ごと食べるのでカルシウムをたっぷりとることができます。	E 858 kcal P 15.0 % F 26.0 % Ca 390 mg NaCl 3.0 g
E	19日 火 2の2	ごはん デミグラスソースハンバーグ チンゲン菜のサラダ 具だくさん汁 りんご	魚	米 ハンバーグ(アレ無) 玉ねぎ トマト 砂糖 サラダ油 チンゲンサイ キャベツ にんじん コーン ちくわ(魚) くわわかめ かつお節 サラダ油 砂糖 さつまいも 白菜 油揚げ にんじん ねぎ 椎茸 みそ うるめ節(魚) りんご	<チンゲン菜> チンゲン菜は、中国野菜です。茎も柔らかく、味にくせがないので、幅広く料理に利用できます。葉の緑色が濃く、大きい一株で、ビタミンAとCは1日の必要量の半分以上が摂取できます。カルシウムや鉄分もたっぷり含まれ、栄養価の高い野菜です。	E 844 kcal P 13.0 % F 25.0 % Ca 413 mg NaCl 2.9 g
F	20日 水 2の3	そぼろどんぶり しらすと海藻のサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 型抜きチーズ	卵 魚 魚	米 豚肉 卵 白麦 大豆 しょうが 砂糖 サラダ油 キャベツ きゅうり しらす コーン にんじん 海藻 サラダ油 砂糖 ごま油 豆腐 小松菜 玉ねぎ えのきたけ みそ うるめ節(魚) 型抜きチーズ(アレ無)	<海藻> 日本では古くから海藻を食べてきました。海に囲まれた島国の日本は、海藻の宝庫です。海藻は日本人に不足しがちなカルシウム、ミネラル、食物せんい、ビタミンがたっぷりです。“海の野菜”と言ってもいいでしょう。	E 894 kcal P 17.0 % F 31.0 % Ca 483 mg NaCl 4.1 g
A	21日 木 3の1	ごはん 揚げギョーザ 小松菜とツナのあえ物 八宝菜	魚 魚 卵	米 ギョーザ(魚エキス) 大豆油 小松菜 もやし にんじん ツナ ごま 砂糖 白菜 玉ねぎ 豚肉 チンゲンサイ たけのこ うずら卵 いか にんじん しょうが 片栗粉 サラダ油 ごま油 砂糖	<八宝菜> 八宝菜は中国の広東料理です。八宝菜の「八」は、八種類という意味ではなく「たくさん」という意味があります。だから、八宝菜には野菜や肉、魚介類などのたくさんの種類の食材が入っています。その分、栄養もたっぷりです。	E 787 kcal P 14.0 % F 28.0 % Ca 414 mg NaCl 2.0 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2年生(基準830kcal)の量です。

入室順	令和3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:「アレルギー」と記載	ひとくちメモ	栄養価 <中学校>
B	22日 金	胚芽パンズ フィッシュ&チップス グリーンサラダ チキンブロス いちごの豆乳パンナコッタ	魚	胚芽パンズ メルルーサ じゃがいも 小麦粉 卵 片栗粉 大豆油 キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン 玉ねぎ 砂糖 オリーブ油 鶏肉 玉ねぎ 大根 にんじん さやいんげん 白いんげん豆 セロリー いちごの豆乳パンナコッタ(アレルギー)	<イギリス料理> 「フィッシュ&チップス」は白身魚のフライにフライドポテトをそえた料理で、イギリスのファーストフードとして親しまれています。「チキンブロス」のブロスはスープのことです。鶏肉と野菜たっぷりです。じっくり煮込んで作るため、野菜の甘味がよく味わたるスープです。	E 789 kcal P 17.0 % F 32.0 % Ca 467 mg NaCl 3.5 g
	3の2	オムライス 大豆とひじきのかみかみあえ ミニエクレア	卵	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン にんじん 白麦 にんにく バター サラダ油 オムライスシート(卵) れんこん きゅうり もやし にんじん 大豆 チーズ ひじき マヨネーズ 砂糖 ミニエクレア(アレルギー)	<全国学校給食週間> 1月24日から30日は全国学校給食週間です。「毎日、給食をおいしく楽しく食べることが出来ることに感謝し、給食についてや食べ物の大切さについて考える」週間です。初めは「わか町給食」。宝達志水町はオムライス発祥の地です。常連客を思い、町内出身シェフが考案しました。	E 872 kcal P 13.0 % F 33.0 % Ca 448 mg NaCl 3.7 g
D	26日 火	ごはん 県産サバのいしる焼き 小松菜のおひたし 里芋と大根のそぼろ煮 ひんやり葛もち	魚 里芋	米 サバのいしる漬(魚) 小松菜 キャベツ もやし にんじん 砂糖 大根 玉ねぎ 里芋 鶏肉 豚肉 こんにゃく にんじん 枝豆 しょうが 砂糖 片栗粉 サラダ油 牛乳 片栗粉 宝達くず きな粉 砂糖	<いしる> いしるは石川県の奥能登地方に古くから伝わる調味料です。イワシやイカの内臓や頭、骨を塩漬にして作った、しょうゆのような調味料です。骨や内臓を無駄にしない生活の知恵から生まれたもので、魚のうま味が溶け込んでいます。	E 882 kcal P 15.0 % F 23.0 % Ca 373 mg NaCl 3.3 g
	2の1	サザエごはん とり天 梅おかかあえ みそけんちん汁	貝 魚 魚・里芋	米 サザエ にんじん 油揚げ 枝豆 しょうが 砂糖 鶏肉 小麦粉 片栗粉 しょうが にんにく 大豆油 小松菜 もやし キャベツ にんじん 梅 砂糖 かつお節 豆腐 大根 里芋 ごぼう こんにゃく ねぎ みそ ごま油 うるめ節(魚)	<輪島の海女どりサザエ> 輪島の海女どりサザエは、1つひとつ海女さんが丁寧に採り、傷がありません。そして、輪島のサザエは栄養満点の海藻を餌に育っているため、味が抜群です。岩場で育つため、食べたときにジャリとした感じもあります。また、荒波に流されないように立派な角があるのが特徴です。	E 781 kcal P 19.0 % F 24.0 % Ca 384 mg NaCl 3.3 g
F	28日 木	ごはん 味付けのり さけの白こうじ焼き 即席漬け 元氣っ子の栄養みそ汁	魚 魚 魚	米 味付けのり(魚エキス) さけ 白粧 キャベツ きゅうり にんじん 大根 昆布 ごま さつままいも 小松菜 大根 にんじん 油揚げ なめこ ねぎ みそ うるめ節(魚)	<学校給食のはじまり> 学校給食は、明治22年、山形県にあった小学校でお弁当を持ってこれない子供たちのために「おにぎり・焼き魚・漬物」を出した事が始まりです。そんな昔を思い起こさせるメニューを取り入れました。毎日給食を頂けることに感謝して食べましょう。	E 799 kcal P 15.0 % F 25.0 % Ca 368 mg NaCl 2.4 g
	2の3	29日 金	私立試験受験日 (My弁当の日)			

## 《輪島の「海女どりサザエ」が給食に登場します!》

1月27日(水)の給食は、輪島の海女さんがとったサザエを使ったサザエごはんです。  
輪島の海女漁は、石川県の無形民俗文化財「輪島の海女漁の技術」に認定されている、伝統的な漁です。歴史は古く、今から400年以上前から行われており、現在は10~70代の約200人が携っています。漁は、輪倉島や七ツ島の周辺で行われます。海女漁は兼業で水深数十メートルももぐって、自分の体ひとつで行います。  
新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出自粛や臨時休業の影響で、サザエの市場価格は一時、3割ほど下落し、例年7月~9月の海女漁の漁期は半分となってしまったそうです。  
そこで、おいしい輪島の海女どりサザエを皆さんに味わってほしいと石川県から提供していただきました。感謝して味わって食べましょう!

### 【海女どりサザエの特徴】

- ・角が長く見栄えがいい
- ・栄養たっぷりの海で育つ
- ・海女さんが1つひとつ手でとるので傷がない



## 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>働くことを喜び、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> 

