

入室順 当番	令和6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 ※食材に含まれているアレルゲンは【〇〇】、アレルゲン使用がない場合【アレ無】と記載	ひとくちメモ	栄養価 中学校
A 3の1	22 月	ごはん 黒豆がんもの含め煮 切干大根のごまマヨあえ とり野菜 県産生乳ヨーグルト 牛乳	魚 魚 乳 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入) 大豆 油 黒豆 にんじん 上新粉 油 煮干しだし 醤油 酒 みりん キャベツ ブロッコリー にんじん ドレッシング【アレ無】切干大根 ごま 醤油 砂糖 はくさいたまねぎ 豚肉 こんにやく ふしめじ にんじん みそね 煮干しだし 酒 砂糖 にんにく 生姜 トマト ソース 生乳ヨーグルト(石川県産生乳94% 砂糖) 牛乳(石川県産生乳100%)	とり野菜 石川県で親しまれている「とり野菜」の「とり」は鶏肉のことではなく、肉や魚といっしょに野菜の栄養を摂るという意味が込められているそうです。野菜をたっぷり入れて鍋で煮込みみそ味の鍋は、学校給食メニューの中でも人気です。今日は、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、豚肉と、たくさん食材を使って作ります。	E 828 kcal P 31.2 g F 25.2 g C 119 g Ca 419 mg S 3.0 g
B 3の2	23 火	ごはん 味つけのり さばの竜田揚げ うの花(おからの炒り煮) 根菜みそ汁 牛乳	魚 魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入) 味つけのり【魚】 石川県産さば 油 澱粉 醤油 酒 砂糖 みりん おから【大豆】鶏肉 こんにやく にんじん こまつな 鶏がらスープ 油 醤油 みりん 砂糖 昆布 大根 さつまいも にんじん 油揚げ みそ ふしめじ ねぎ ごぼう 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	日本の食文化 日本は四季があり、季節ごとに旬の農産物や水産物などがあります。これらの食べ物をおいしくいただくための知恵が、食品や料理を通して伝えられています。今日の給食には、米や魚、大豆の加工品、海藻、野菜、いもなど昔から日本で食べられてきた食品がたくさん使われています。	E 867 kcal P 30.8 g F 28.1 g C 123 g Ca 367 mg S 2.2 g
B 3の2	24 水	(麦ごはん) 町産チンゲン菜たっぷり二色丼 豆乳の茶碗蒸し 野菜とひじきのツナマヨ和え 上品なおいしさ 豆腐のお吸い物 牛乳	卵・魚 魚・乳 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 小麦 強化米入) 牛肉 チンゲン菜 醤油 生姜 砂糖 油 酒 みりん ごま油 卵 豆乳 鶏肉 えび えだまめ 醤油 煮干しだし 酒 みりん きゅうり キャベツ ツナ【鮪】 にんじん チーズ【乳】 ひじき・ごま佃煮(鉄強化) ドレッシング【アレ無】 木綿豆腐 たまねぎ ほうれん草 しいたけ にんじん 煮干し・昆布だし 醤油 みりん 牛乳(石川県産生乳100%)	中学生学校給食献立コンクール最優秀賞献立 1月24日から30日は全国学校給食週間です。給食が始まったことを記念して作られた週間で、給食の良さや役割について考えたり、給食に感謝する行事を行ったためのものです。今日の献立は石川県中学生学校給食献立コンクールで最優秀賞を受賞した宝達中学校の北山さんが考えたメニューをとり入れた献立です。	E 867 kcal P 37.3 g F 31.0 g C 110 g Ca 413 mg S 2.9 g
B 3の2	25 木	ごはん 県産魚のパン粉焼き 春雨の酢の物 冬野菜のスープ 濃厚パンナコッタ 牛乳	魚 乳 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入) 石川県産さつまいも ドレッシング【アレ無】 みそ パン粉【アレ無】 酒 キャベツ きゅうり ロースハム【アレ無】 はるさめ 酢 醤油 砂糖 ごま油 中華スープ 白菜 大根 鶏肉 にんじん とうもろこし 鶏がらスープ 醤油 ワイン コンソメ 牛乳 生クリーム 砂糖 りんごジャム ゼラチン 牛乳(石川県産生乳100%)	学校給食の歴史と意義 給食は1889年に山形県の小学校で貧しくてお弁当を持ってこれない子供たちのために提供されたのがはじまりといわれています。最初の給食はおにぎり・焼き魚・漬物だったそうです。今の給食は栄養をとることだけでなく、望ましい食習慣を身に付ける、地域の文化や伝統に対する関心を深めるなどさまざまな役割を果たすことを目標にしています。	E 893 kcal P 30.2 g F 31.3 g C 123 g Ca 334 mg S 2.7 g
C 3の3	26 金	きなこ揚げパン ポークビーンズ りんごサラダ ひとくちチーズ 牛乳	乳 生の果物 乳 牛乳	米粉パン(県産米粉、国産小麦、県産小麦使用【乳】) きなこ 砂糖 油 じゃがいも たまねぎ トマト 豚肉 にんじん さやいんげん 大豆 コンソメ 鶏がらスープ ウスターソース ワイン 砂糖 オリーブ油 キャベツ りんご【生】 きゅうり ロースハム【アレ無】 酢 油 醤油 砂糖 チーズ(鉄・Ca強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	学校給食から生まれた「揚げパン」 給食リクエストランキングにいつも上位入るのが「揚げパン」です。日本の揚げパンは、昭和20年代、学校給食の調理師さんが、パンをおいしく食べてもらおうと、油で揚げ砂糖をまぶすことを考案したものが始まりだと言われています。「ふるさとがはくむく どうぞいしかわ川に」「メニューにない料理」という題名でオムライス誕生の物語がのっています。	E 865 kcal P 37.2 g F 34.5 g C 101 g Ca 475 mg S 3.6 g
C 3の3	29 月	オムライス(ピラフ) (卵焼き トマトケチャップ) 小松菜とコーンのマヨ和え 白菜と豆腐のスープ 牛乳	乳 卵 牛乳	米(町産米 小麦 強化米入) 鶏肉 たまねぎ ケチャップ にんじん コンソメ パター ワイン ウスターソース 卵 油 砂糖 調味料【乳不使用】 トマトケチャップ キャベツ こまつな にんじん ドレッシング【アレ無】 とうもろこし 醤油 白菜 木綿豆腐 たまねぎ にんじん コンソメ 鶏がらスープ 牛乳(石川県産生乳100%)	学校給食の意義 学校給食は、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めるために、地域の特長ある料理を活用した献立づくりをしています。今日は、宝達志水町のシンボル「オムライス」です。「ふるさとがはくむく どうぞいしかわ川に」「メニューにない料理」という題名でオムライス誕生の物語がのっています。	E 870 kcal P 27.1 g F 21.9 g C 141 g Ca 365 mg S 3.1 g
C 3の3	30 火	炊き込みご飯 ちくわ磯辺揚げ さつまいも天ぷら とうふサラダ 根菜豚汁 牛乳	魚 魚 牛乳	米(町産米、小麦、強化米入) 油揚げ えだまめ にんじん 醤油 酒 砂糖 昆布だし ちくわ【乳卵なし】 小麦粉 米粉 油 あおさ 油 石川県産さつまいも 小麦粉 米粉 油 キャベツ 豆腐 きゅうり にんじん 酢 醤油 塩昆布 砂糖 ごま油 ごま 大根 チンゲン菜 豚肉 こんにやく ねぎ みそ ごぼう れんこん 酒 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	地域の食材がいついばいの学校給食 学校給食は、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めるために、地場産物(じばさんぶつ)を取り入れた献立づくりをしています。今日の献立に使われている食材は石川県産のものが入っています。お米、さつまいも、にんじん、だいこん、チンゲン菜、れんこん、ねぎ、牛乳は、石川県産の食材を使う予定です。	E 823 kcal P 28.0 g F 23.9 g C 124 g Ca 378 mg S 3.7 g
D 2の1	31 水	ごはん 鶏肉の甘辛がらめ 白和え 大根と厚揚げのみそ汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入) 鶏肉 油 米粉 醤油 ワイン 砂糖 片栗粉 ほうれん草 キャベツ 大豆 にんじん ごま 醤油 砂糖 厚揚げ 大根 なめこ ごぼう ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	和食の伝統料理「白和え」 かつて「豆腐」は貴重な食材で、お祝いやお正月など、人が集まる行事に「しらすあえ」が作られてきたそうです。現在では家庭料理のおそうざいとして親しまれている料理のひとつです。野菜やこんにやくを調味料で煮てから冷まし、水切りをした豆腐で和えて作ります。	E 828 kcal P 33.9 g F 24.7 g C 118 g Ca 423 mg S 2.6 g

1月24日～1月30日は
全国学校給食週間

中学生学校給食献立コンクール 最優秀献立 が登場!

石川県教育委員会と石川県学校給食会は、学校給食の献立作りをとおり、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ため、中学生学校給食献立コンクールを毎年開催しています。本年は応募校32校、作品数2,530献立の中で宝達中学校 北山小百合さんの考えた献立が最優秀賞を受賞しました。1月24日と25日の給食に取り入れて提供いたします。



第37回中学生学校給食献立コンクール表彰式 お礼の言葉

このたびは、このような賞に選んでいただけたこと大変嬉しく思っております。献立を考える中で、学校給食は私達の成長や健康を考え、栄養バランスがとれたものになっていること、美味しく食べられるように工夫されていること、彩りや季節感、地域の食材を取り入れ、給食を楽しめるようにしていることが分かりました。そこで、私も地域の食材を多く取り入れ、また、彩りや栄養にもこだわり、健康的で食欲をそえられるような献立になるよう心がけました。この献立作りを通して、学校給食は、地域の食材を多く活用し、地域の食とつながっていることや食の楽しさ大切さを学ぶことができました。これからも地元の食に対する関心を持ち、さらに、深く考えていきたいです。本日はありがとうございました。

宝達中学校 北山小百合

／公益財団法人石川県学校給食会ホームページより

【最優秀献立】

- ・宝達志水町産チンゲン菜たっぷり! 彩りきれいな三色そばろ丼
- ・ひんやりつるんな新感覚の豆乳の茶碗蒸し風
- ・ゴーヤの苦も気にならない! 栄養満点ツナマヨ和え
- ・上品な美味しさほうれん草と豆腐のお吸い物
- ・果肉感たっぷりのぶどうジャムのせ濃厚パンナコッタ
- ・牛乳