



令和4年1月号
宝達志水町立宝達中学校

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 ★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：「アレ無」と記載

入室順	令和4年1月 ★牛乳(200cc) は毎日つきます	こんだて名	アレルギー対応	主に体の組織をつくる たんぱく質・無機質	主にエネルギーになる 炭水化物・脂質	主に体の調子を整える ビタミン・食物繊維	栄養価 <中学校>
	10日 月						
B	11日 火 2の1	肉みそ丼 春雨の酢の物 卵スープ いちごレアチーズ	大豆 卵 乳	牛肉 大豆 豚肉 みそ ハム 卵 いちごレアチーズ(乳)	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 799 kcal P 14.0 % F 28.0 % Ca 318 mg NaCl 2.6 g
B	12日 水 2の1	ゆかりごはん ぶりフライ 紅白なます もち雑煮	 魚 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 866 kcal P 14.0 % F 25.0 % Ca 359 mg NaCl 3.1 g
D	13日 木 2の2	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 766 kcal P 15.0 % F 23.0 % Ca 382 mg NaCl 2.4 g
D	14日 金 2の2	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 801 kcal P 19.0 % F 28.0 % Ca 595 mg NaCl 2.9 g
D	17日 月 2の2	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 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 車ふ 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 876 kcal P 16.0 % F 30.0 % Ca 472 mg NaCl 2.6 g
F	18日 火 2の3	ごはん デミグラスソースハンバーグ クリームドポテト 白いんげん豆と野菜のスープ	 乳 	 ハンバーグ(アレ無) 牛乳 バター 鶏肉 白いんげん豆	米 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 814 kcal P 15.0 % F 23.0 % Ca 369 mg NaCl 2.3 g
F	19日 水 2の3	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 874 kcal P 17.0 % F 29.0 % Ca 534 mg NaCl 3.1 g
F	20日 木 2の3	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 770 kcal P 16.0 % F 24.0 % Ca 373 mg NaCl 2.7 g
A	21日 金 3の1	ごはん 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	 乳 大豆	 鶏肉 ヨーグルト なめらか豆乳プリン(大豆)	米 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 818 kcal P 15.0 % F 25.0 % Ca 342 mg NaCl 2.2 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 を示してます。記載値は2年生(基準830kcal)の量です。

※食材にアレルギー使用なしの場合：「アレ無」と記載

入室順	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	主に体の組織をつくる たんぱく質・無機質	主にエネルギーになる 炭水化物・脂質	主に体の調子を整える ビタミン・食物繊維	栄養価 <中学校>
A	24日 月 3の1	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 832 kcal P 14.0 % F 29.0 % Ca 477 mg NaCl 3.7 g
A	25日 火 3の1	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 白糀 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 805 kcal P 16.0 % F 27.0 % Ca 368 mg NaCl 2.4 g
C	26日 水 3の2	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 塩こうじ炒め だしの風味際立つ カルシウムばっちりみそ汁 特産品満載 くず粉いちじくゼリー	魚 魚・大豆・卵 魚 いちじく	ひじき 油揚げ ちくわ(魚) ハタハタ 大豆粉 卵 ベーコン みそ うるめ節(魚) アガー	米 白麦 米粉 ごま パン粉 大豆油 ごま油 塩麹 じゃがいも 宝達くず いちじくジャム 砂糖	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 レモン	E 848 kcal P 14.0 % F 25.0 % Ca 587 mg NaCl 3.3 g
C	27日 木 3の2	カレーライス おじゃこと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 881 kcal P 13.0 % F 25.0 % Ca 438 mg NaCl 3.7 g
C	28日 金 3の2	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	コッペパン(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 840 kcal P 16.0 % F 36.0 % Ca 431 mg NaCl 3.2 g
E	31日 月 3の3	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 ひとくちチーズ	 魚 乳	鶏肉 海鮮風ワンタン(魚) ひとくちチーズ(乳)	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 867 kcal P 15.0 % F 28.0 % Ca 416 mg NaCl 2.9 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、学校給食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。

学校給食の歴史 (学校給食の移り変わり)

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

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。



昭和２０年



ミルク（脱脂粉乳）みそしる

昭和２７年



コッペパン 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

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

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。

学校給食週間中の献立紹介

＊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！ 〕

＊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 塩こうじ炒め
- だしの風味際立つ カルシウムばっちりみそ汁
- 特産品満載 くず粉いちじくゼリー







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！

＊27日：給食で大人気！“カレーライス”

- カレーライス
- おじゃこと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に！

＊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！

＊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。