

1月 予定献立表

曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
こ ん だ て										
使 用 食 品	黒豆の日（14日）		給食週間特別献立「石川県味めぐり給食」（25～29日）							
	<p>珠洲でとれた黒豆をちらし寿司で味わいます。黒豆と酢が合わさると酢飯がピンク色に！目でも楽しめるメニューです。</p> <p>大浜大豆の日（19日）</p> <p>一度は姿を消し、「幻の大豆」とも呼ばれた大浜大豆。珠洲の特産物、大浜大豆をミネストローネで味わいましょう。</p>		<p>毎年1月24～30日は全国学校給食週間です。学校給食は戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により子どもたちの栄養状態が悪化したことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。</p> <p>昭和21年12月24日にアメリカのラウという団体から給食物資の贈呈式が東京都内の小学校で行われ、その日を学校給食感謝の日としていましたが、その後、冬期休業と重ならない1月24～30日を「全国学校給食週間」としました。</p> <p>今年の学校給食週間は「石川県味めぐり給食」を実施します。詳しくは、給食だよりを見てください。</p>							

こ ん だ て	中学生の基準量	12日	13日	14日	15日
エネルギー	830kcal	ごはん	ごはん	黒豆の日	ごはん
たんぱく質	35g	いかの天ぷら	煮込みハンバーグ	黒豆のちらし寿司	シューマイ
脂質	28g	ごま和え	スパゲティソテー	おひたし	キャベツと小松菜のナムル
食塩	25g以下	豚汁	コンソメスープ	鶏ごぼう汁	豆腐チゲ
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー		1群	鶏肉 豚肉	黒豆 油揚げ 卵 鶏肉 豆腐	豚肉 豆腐
たんぱく質		2群	牛乳	牛乳	牛乳
脂質		3群	にんじん ブロッコリー	にんじん いんげん 小松菜	にんじん 小松菜 にら
食塩		4群	キャベツ もやし ごぼう たいこん はさい ねぎ	キャベツ もやし ごぼう ねぎ	キャベツ はさい えのき ねぎ キムチ にんにく
		5群	米 さとう 片栗粉 小麦粉 こんにゃく じゃがいも	米 さとう スパゲティ じゃがいも	米 さとう
		6群	油 ごま	油	油 ごま
こ ん だ て	18日	19日	20日	21日	22日
エネルギー	887kcal	大浜大豆の日	肉まん	ごはん	ジャンバラヤ
たんぱく質	33.6g	ごはん/牛乳	ソース焼きそば	さわらの竜田揚げ	ドレッシングサラダ
脂質	22.8g	チキンナゲット	中華風	ミモザ和え	コーンチャウダー
食塩	2.8g	ごまマヨサラダ	コーンスープ	みそ汁	牛乳
		大浜大豆と冬野菜のミネストローネ	ヨーグルト	牛乳	
エネルギー		鶏肉 大豆 ウインナー	豚肉 卵	さわら 卵 油揚げ	豚肉 ハム ベーコン ウインナー
たんぱく質		牛乳	牛乳 青のり ヨーグルト	牛乳	牛乳
脂質		にんじん ブロッコリー トマト	にんじん ビーマン チンゲン菜	にんじん ブロッコリー 小松菜	にんじん ビーマン パセリ
食塩		コーン たいこん はさい れんこん しいたけ にんにく	たまねぎ キャベツ もやし コーン えのき	キャベツ きゅうり はさい たいこん	にんにく たまねぎ マッシュルーム ひまわり じゃがいも コーン
		米 じゃがいも マカロニ さとう	中華めん 片栗粉 小麦粉	米 片栗粉 さとう	米 白麦 さとう じゃがいも
		マヨネーズ 油 ごま	油	油	油 バター
こ ん だ て	25日	26日	27日	28日	29日
エネルギー	772kcal	◇金沢市献立◇	◇白山市献立◇	◇七尾市献立◇	◇珠洲市献立◇
たんぱく質	29.6g	ごはん/牛乳	ごはん/牛乳	中島菜チャーハン	ごはん/牛乳
脂質	18.6g	ガス海老の唐揚げ	ケンザッキーチキン	ごぼうとかにかまのサラダ	鶏肉のいしる照り焼き
食塩	2.3g	治部煮	大根としらすの和風サラダ	チンゲン菜のスープ	ブロッコリーのおかか和え
		五郎島金時のみそ汁	堅豆腐となめこのスープ	牛乳	珠洲産食材
		加賀椿茶まんじゅう			たっぷりの粕汁
エネルギー		ガス海老 鶏肉	鶏肉 ハム かまぼこ 豆腐	豚肉 卵 かにかま 豆腐	鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ
たんぱく質		牛乳	牛乳 しらす干し	牛乳	牛乳
脂質		にんじん ほうれん草	にんじん 水菜	にんじん 中島菜 チンゲン菜	にんじん ブロッコリー かぼちゃ
食塩		たけのこ しいたけ たまねぎ しめじ もやし	だいこん コーン なめこ たまねぎ ねぎ	たまねぎ ごぼう きゅうり コーン えのき	しいたけ コーン キャベツ たいこん はさい ねぎ
		米 小麦粉 蕨 さつまいも 小豆	米 小麦粉 片栗粉 さとう	米 白麦 さとう	米 さとう
		油	油 ごま	油	油

給食のヒミツ

Q.毎日給食に牛乳があるのはなぜ？

A.成長期に必要なカルシウムを摂取するためです。

牛乳には骨を強くするためのカルシウムが多く含まれています。右のグラフを見てください。これは骨の強さを表したグラフです。骨の強さはだいたい20～40代でピークを迎え、その後は徐々に弱くなっていきます。ピーク後に骨が強くなることはないということも分かっています。つまり、20代でピークを迎えるまでにどれだけ骨を強くしておくかで、一生の骨の強さが決まってしまうのです。骨が弱いと年をとってから骨粗鬆症という骨がスカスカの状態になり、骨折しやすくなります。骨折が原因で寝たきりになってしまう場合もあります。

一生元気に過ごすために成長期の今！カルシウムを摂取して骨を強くしておくことが重要です。そのため学校給食では、1日に摂取してもらいたいカルシウムの約半分を給食で摂取できるように基準が設けられています。その基準を満たすために毎日カルシウムたっぷりの牛乳が給食に出ているのです。

成長期の今が重要！

※献立は都合により変更することがあります。