

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											
	黒豆の日（14日） 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。		給食週間特別献立「石川県味めぐり給食」（25～29日） 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。 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。 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、給食だよりをご覧ください。								8日 カレーライス コールスローサラダ みかん 牛乳
使用食品	豚肉 ハム 牛乳 にんじん トマト にんにく ししとう たまねぎ りんご きゅうり キャベツ コーン みかん 米 白麦 じゃがいも さとう 油										

こ ん だ て	12日		13日		14日		15日		
	中学生の基準量	エネルギー 830kcal たんぱく質 35g 脂質28g 食塩25g以下	ごはん いかの天ぷら ごま和え 豚汁 牛乳	エネルギー 789kcal たんぱく質 27.4g 脂質22.0g 食塩2.3g	ごはん 煮込みハンバーグ スパゲティソテー コンソメスープ 牛乳	エネルギー 804kcal たんぱく質 28.2g 脂質20.8g 食塩3.6g	黒豆の日 黒豆のちらし寿司 おひたし 鶏ごぼう汁 牛乳	エネルギー 759kcal たんぱく質 31.0g 脂質20.9g 食塩2.8g	ごはん シューマイ キャベツと小松菜のナムル 豆腐チゲ 牛乳
使用食品	おもに 体を つくるもの となる 1群 いか 豚肉 2群 牛乳 おもに 体の 調子 を 整える 3群 にんじん ブロccoliリー 4群 キャベツ もやし ごぼう たいこん は(さい)ねぎ おもに エネルギー 源 となる 5群 米 さとう 片栗粉 小麦粉 こんにゃく じゃがいも 6群 油 ごま		鶏肉 豚肉 牛乳 にんじん トマト ビーマン ブロccoliリー たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ 米 さとう スパゲティ じゃがいも 油		黒豆 油揚げ 卵 鶏肉 豆腐 牛乳 にんじん いんげん 小松菜 キャベツ もやし ごぼう ねぎ 米 さとう ごま		豚肉 豆腐 牛乳 にんじん 小松菜 にはら キャベツ は(さい)えのき ねぎ キムチ にんにく 米 さとう 油 ごま		

こ ん だ て	18日		19日		20日		21日		22日	
	親子煮 バナナ 牛乳	エネルギー 887kcal たんぱく質 33.6g 脂質22.8g 食塩2.8g	ごはん キャベツの甘酢和え チキンナゲット ごまマヨサラダ 大浜大豆と冬野菜のミネストローネ	エネルギー 812kcal たんぱく質 26.1g 脂質25.6g 食塩2.5g	肉まん ソース焼きそば 中華風 コーンスープ ヨーグルト 牛乳	エネルギー 797kcal たんぱく質 34.1g 脂質20.7g 食塩3.8g	ごはん さわらの竜田揚げ ミモザ和え みそ汁 牛乳	エネルギー 833kcal たんぱく質 33.0g 脂質29.2g 食塩2.6g	ジャンバラヤ ドレッシングサラダ コーンチャウダー 牛乳	エネルギー 885kcal たんぱく質 27.8g 脂質28.7g 食塩3.4g
使用食品	油揚げ 鶏肉 高野豆腐 ちくわ 卵 牛乳 にんじん ほうれん草 キャベツ もやし たまねぎ しいたけ バナナ 米 さとう じゃがいも マヨネーズ 油 ごま									

こ ん だ て	25日		26日		27日		28日		29日	
	かわきたみそ豚丼 ゆかり和え 白玉入りすまし汁 牛乳	エネルギー 772kcal たんぱく質 29.6g 脂質18.6g 食塩2.3g	◇川北町献立◇ ごはん/牛乳 ガス海老の唐揚げ 治部煮 五郎島金時のみそ汁 加賀椿茶まんじゅう	エネルギー 869kcal たんぱく質 32.0g 脂質20.6g 食塩2.5g	◇金沢市献立◇ ごはん/牛乳 ガス海老の唐揚げ 治部煮 五郎島金時のみそ汁 加賀椿茶まんじゅう	エネルギー 804kcal たんぱく質 29.4g 脂質27.0g 食塩2.2g	◇白山市献立◇ ごはん/牛乳 ケンザッキーチキン 大根としらすの和風サラダ 堅豆腐となめこのスープ	エネルギー 789kcal たんぱく質 27.8g 脂質25.6g 食塩2.9g	◇七尾市献立◇ 中島菜チャーハン ごぼうとかにかまのサラダ チンゲン菜のスープ 牛乳	エネルギー 783kcal たんぱく質 32.0g 脂質22.3g 食塩2.2g
使用食品	豚肉 油揚げ 牛乳 にんじん 小松菜 しそ たまねぎ えのき ねぎ じゃがいも しいたけ こんにゃく 米 白麦 しらす 白玉団子 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。右のグラフをご覧ください。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。