

1月

給食だより



あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。寒い日が続きますが、早寝早起き朝ごはんを心がけて、元気に過ごしましょう。

1月24日から30日は 「全国学校給食週間」です

学校給食の始まりは、今から129年前のことです。子どもたちみんなが学校で学べるように、給食が始まりました。その後、戦争が始まり、食べるものが少なくなったため給食は中止されました。戦争が終わると、ユニセフの救援物資で給食は再開され、そのことを記念して、1月24日から30日までが「全国学校給食週間」となりました。この期間中は、全国で給食に関する様々な取り組みが行われています。

地産地消で地元の味を！

給食週間中の24日から30日の給食に、能美市や石川県の地場産物を使用した献立を実施します。

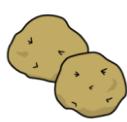
能美市の地場産物

国造ゆず



無農薬で栽培され、豊かな香りと味が特徴

加賀丸いも



ひとつの種芋から1個しか収穫できない高価な芋で、粘りが強い

米



給食のごはんは、能美市産「こしひかり」を100%使用



メギス

漁獲量は、石川県が全国1位

五郎島金時

砂丘で生産されていて、ほくほく感が強い

加賀れんこん

太くて節間が短く肉厚で、粘りが強い

ブロッコリー

風邪予防に効果的なビタミンが豊富

地場産物能美大根
を使って

みそおでん

いつもと違ったみそ味
もいかがですか？



作り方

- ①大根とにんじんは厚いちょう、こんにゃくと厚揚げは三角、里芋は一口大に切る。
- ②大根とこんにゃくはそれぞれ下ゆでしておく。
- ③鍋に水4カップとだし昆布を入れ、火にかけ、沸騰したら昆布を取り出し、かつおぶしを入れてだしをとる。（取り出した昆布も一緒に煮てもおいしいです）
- ④調味料と食材を入れて煮込む。味が染みたら出来上がり。

材料 【4人分】

大根	1/2 本	みそ	20 g
こんにゃく	1/2 枚	しょうゆ	大さじ1/2
里芋	3 個	だし昆布	10 g
厚揚げ	100 g	かつおぶし	20 g
にんじん	1/3 本	みりん	大さじ1/2
うずら卵	適宜	酒	大さじ1/2

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
8	火	バター ロール	牛乳	ポテトチーズ焼き ほうれん草とキャベツのサラダ マカロニスープ	牛乳、ベーコン、チーズ、鶏肉	バターロール、じゃがいも、油、さとう、マカロニ	たまねぎ、しめじ、バセリ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、コーン、白菜	748	30.2
9	水	ごはん	牛乳	ガンドの照り焼き 炒めなます 紅白雑煮	牛乳、うすあげ、鶏肉	ごはん、さとう、水あめ、でんぶん、油、白ごま、もち	しょうが、にんじん、だいこん、干しいたけ、白菜、糸みつば	814	21.4
10	木	ごはん	牛乳	ポークシューマイ 中華和え 麻婆豆腐	牛乳、ポークシューマイ、わかめ、ぶたひきにく、大豆、木綿豆腐	ごはん、さとう、ごま油、油、でんぶん	もやし、きゅうり、にんじん、ににく、しうが、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ	795	21.9
11	金	ごはん	牛乳	しあわせフライ 野菜炒め 卵とじ	牛乳、子持ちしあわせフライ、鶏肉、たまご	ごはん、油、じゃがいも、車ふ、さとう、でんぶん	キャベツ、にら、にんじん、しめじ、たまねぎ、さやいんげん	790	21.4
15	火	ミルクロール	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き 小松菜のソテー 牛肉のトマトポトフ チーズ	牛乳、鶏肉、ベーコン、牛肉、チーズ	ミルクロール、パン粉、オリーブ油、油、じゃがいも	ににく、バセリ、小松菜、キャベツ、しめじ、コーン、たまねぎ、にんじん、白菜、トマト	800	29.9
16	水	ごはん	牛乳	白身魚と大豆のチリソース かきたま汁	牛乳、たら、大豆、たまご、絹豆腐	ごはん、でんぶん、油、さとう	ねぎ、ににく、しうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのき	835	27.8
17	木	ごはん	牛乳	鯖の生姜煮 磯香和え 大根と里芋のそぼろ煮	牛乳、さば、焼きのり、豚ひき肉、大豆	ごはん、さとう、さといも、でんぶん	ねぎ、しうが、もやし、小松菜、にんじん、だいこん、しうが、さやいんげん	753	16.9
18	金	パン バーグ カレー	牛乳	フルーツヨーグルト	牛乳、パンバーグ、鶏肉、チーズ、ヨーグルト	麦ごはん、油、じゃがいも、小麦粉、バター、ナタデココ	しうが、ににく、たまねぎ、にんじん、トマト、パイソ、もも	934	25.7
21	月	ごはん	牛乳	照り焼きチキン うめしそあえ けんちんうどん	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、うすあげ	ごはん、さとう、でんぶん、白ごま、ごま油、米粉うどん	しうが、キャベツ、小松菜、にんじん、ごぼう、だいこん、干しいたけ、ねぎ	783	16.3
22	火	米粉パン	牛乳	いかサラダ 根菜シチュー いよかん	牛乳、いか、豚肉、生クリーム	米粉パン、さとう、ドレッシング、油、バター、小麦粉	プロッコリー、キャベツ、にんじん、だいこん、れんこん、たまねぎ、バセリ、いよかん	761	24.9
23	水	ごはん	牛乳	あじのカレー竜田揚げ おからの炒り煮 鶏すき	牛乳、あじ、おから、豚肉、さつまあげ、ひじき、鶏肉、焼き豆腐	ごはん、でんぶん、油、さとう、車ふ	しうが、にんじん、ねぎ、白菜	816	21.7
24	木	ごはん	牛乳	豚肉のくわ焼き 白菜漬け 能美大根のみそおでん	牛乳、豚肉、こんぶ、うずら卵、あつあげ、みそ	ごはん、さとう、水あめ、でんぶん、さといも	白菜、きゅうり、にんじん、だいこん	832	28.9
25	金	ごはん	牛乳	石川県産めぎの唐揚げ れんこんきんぴら めった汁 石川県産お米のムース	牛乳、メギス唐揚げ、さつまあげ、豚肉、みそ	ごはん、油、さとう、ごま油、白ごま、さつまいも、お米のムース	れんこん、にんじん、さやいんげん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ	836	23.5
28	月	ごはん	牛乳	鶏肉のゆずソースかけ おひたし 丸いも汁	牛乳、鶏肉、豚肉、みそ	ごはん、でんぶん、油、さとう、でんぶん、丸いも	ににく、ゆず果汁、小松菜、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、たまねぎ、ねぎ	750	20.1
29	火	ガーリックトースト	牛乳	いちごジャム ツナサラダ クラムチャウダー	牛乳、ツナ、あさり、ベーコン、生クリーム	コッペパン、バター、いちごジャム、マカロニ、じゃがいも、油、米粉、	ににく、キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ	820	32.6
30	水	ごはん	牛乳	鮭の塩麹焼き プロッコリーサラダ 治部煮風	牛乳、さけ、かまぼこ、鶏肉、焼き豆腐	ごはん、油、さとう、でんぶん、すだれ麩	プロッコリー、キャベツ、にんじん、干しいたけ、たけのこ、白菜、ほうれん草	722	17.5
31	木	いなり 玉子丼	牛乳	豚肉と野菜の炒めもの わかめのみそ汁	牛乳、うすあげ、たまご、豚肉、わかめ、みそ	ごはん、さとう、でんぶん、油、じゃがいも	にんじん、干しいたけ、たまねぎ、糸みつば、しうが、ににく、キャベツ、ピーマン、えのき、ねぎ	840	27.2

根中生 かみかみプロジェクト！

22日 ★いかサラダ【いかは弾力性があってかみごたえ抜群！】

★根菜シチュー【特にれんこんは食物センイが多くかみごたえあり！】

第3火曜日 かみかみDay
～パンの日もしっかりかも～



地場産物を多く取り入れた献立が登場します♪