

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)	脂質(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、パセリ、 キャベツ、ほうれん草、にんじ ん、コーン、白菜	748	30.2	28.1
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	30.8	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、 にんにく、しょうが、たまね ぎ、干しいたけ、ねぎ	795	32.5	21.9
11	金	ごはん	牛乳	ししゃもフライ 野菜炒め 卵とじ	牛乳、子持ちししゃ もフライ、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	31.8	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	にんにく、パセリ、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	35.1	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、にんにく、しょうが、た まねぎ、にんじん、ピーマン、 えのき	835	30.8	27.8
17	木	ごはん	牛乳	鯖の生煮え 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、しょうが、もやし、小松 菜、にんじん、だいこん、しょ うが、さやいんげん	753	31.2	16.9
18	金	ハン バーグ カレー	牛乳	フルーツヨーグルト	牛乳、ハンバーグ、 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	しょうが、にんにく、たまね ぎ、にんじん、トマト、パイ ン、もも	934	28.6	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、こ ま油、米粉うどん	しょうが、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	31.4	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	ブロッコリー、キャベツ、にん じん、だいこん、れんこん、た まねぎ、パセリ、いよかん	761	34.7	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	しょうが、にんじん、ねぎ、白 菜	816	37.3	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	30.3	28.9
25	金	ごはん	牛乳	石川県産めぎすの唐揚げ れんこんぎんぴら めった汁 石川県産お米のムース 鶏肉のゆずソースがけ	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	28.5	23.5
28	月	ごはん	牛乳	鶏肉のゆずソースがけ 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	にんにく、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	30.2	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、	にんにく、キャベツ、きゅう り、コーン、にんじん、たまね ぎ	820	29.3	32.6
30	水	ごはん	牛乳	鮭の塩麹焼き ブロッコリーサラダ 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 れ麴	ブロッコリー、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	35.6	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、しょうが、にん にく、キャベツ、ピーマン、え のき、ねぎ	840	32.3	27.2

根中生

かみかみプロジェクト!

22日 ★いかサラダ【いかは弾力性があるかみごたえ抜群!】

★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う～

地場産物を多く取り入れた献立が登場します♪