



1月の給食目標 感謝の心をもって食べよう

【エネルギー・栄養素の表示について】 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。先月までは日本食品標準成分表7訂で計算していましたが6月より8訂により算出した栄養価を計算しています。それに伴い、献立表に記載されるエネルギー量の値が以前より低くなっていますが、提供する給食の量は変わりません。E:エネルギー、P:たんぱく質、C:炭水化物、F:脂肪、Ca:カルシウム、S:食塩 を示しています。

令和8年1月

宝達志水町立押水小学校

★ 今月の地産地消（石川県産食材の予定）
★米（宝達志水町産コシヒカリ） ★牛乳 ★大豆 ★米粉 ★小麦粉
★豚肉 ★がんど・ふくらぎ ★たまご ★さつまいも ★チンゲンサイ
★ねぎ ★だいこん ★こまつな ★れんこん ★きくらげ

毎日の学校給食・保育所給食の写真を公開しています

https://www.instagram.com/houdatsu_gakko/
宝達志水町教育委員会学校教育課の公式
Instagramで毎日の学校給食・保育所給食の
写真が公開されています→→→



※ 始業式の1月8日（木）は、給食がありません。

令和8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	主な材料名 ※食材に含まれているアレルギーについて【〇〇】または【△△不使用】、【アレルギー】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
9 金	ツナコントースト（食パン） （スプレッド） ジャーマンポテト 肉団子と野菜のスープ煮 牛乳	小麦・乳 魚	ミルク食パン【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) とうもろこし まぐろ油漬ドレッシング【アレルギー】 たまねぎ 塩 こしょう じゃがいも 油 ベーコン【アレルギー】 塩 パセリ はくさい 肉団子(鶏肉 たまねぎ でん粉 豚肉 大豆 油 鉄強化) ブロッコリー 大根 にんじん コツメ【アレルギー】 鶏がらだし ワイン 牛乳 牛乳（北陸産生乳100%）	感謝の心をもって食べよう 給食は、自然の恵みと多くの人のご苦労と努力によって いただくことができます。給食調理員の皆さんもみんなに 安全においしい給食が提供できるようにがんばっています。 今日は3学期給食の初日、おいしく食べやすいよう に考えたメニュー「ツナコントースト」を手作りします。	E 696 kcal P 23.3 g F 32.3 g C 78.1 g Ca 370 mg S 2.6 g
13 火	ミルクロール 手作りハンバーグ れんこんのさっぱりサラダ 野菜の豆乳クリーム煮 牛乳	小麦・乳	ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) たまねぎ 豚肉 牛肉 トマトケチャップ 大豆(鉄強化) 片栗粉 米粉 ウスターソース 酒 みりん こしょう れんこん ブロッコリー キャベツ 酢 砂糖 油 醤油 わかめ さつまいも 豆乳 にんじん こまつな たまねぎ ベーコン【アレルギー】 米粉 コツメ【アレルギー】 油 塩 牛乳 牛乳（北陸産生乳100%）	手作りハンバーグ ハンバーグはひき肉に玉葱などの具材をこねて作ります。 ひき肉に塩を加えて混ぜると粘りが出ます。この時混ぜ すぎると加熱した時に硬く縮み、混ぜたりないと崩れや すくなります。給食室では調理の仕方と衛生に気をつけ て200個以上のハンバーグを一つずつ形を整えて焼きま す。感謝していただきたいですね。	E 700 kcal P 23 g F 23.4 g C 99.3 g Ca 315 mg S 1.7 g
14 水	わかめごはん 大豆とさつまいものごまからめ 小松菜の磯香和え けんちん汁 牛乳		米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） わかめ 砂糖 塩 さつまいも 県産大豆 油 砂糖 片栗粉 ごま 醤油 みりん もやし こまつな ロースハム【アレルギー】 醤油 のり 砂糖 みりん 油 木綿豆腐 豚肉 はくさい こんにやく にんじん ねぎ 煮干しだし 醤油 酒 片栗粉 昆布だし みりん ごま油 牛乳 牛乳（北陸産生乳100%）	けんちん汁 白菜、人参、ねぎなど野菜をたっぷり入れて作ります。 煮込む前に、ごま油で豆腐を炒めることで、香ばしさが 出て、味がよく染み込みます。体が温まるので、寒い冬 の日におすすめの料理です。地域によっては、お祭りや 行事でも食べられます。	E 665 kcal P 27.9 g F 27.3 g C 76.8 g Ca 356 mg S 2.5 g
15 木	ごはん ぶりの香味揚げ 紅白なます もち雑煮 だいたいデザート 牛乳	魚 柑橘類	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） がんど（ぶり） 片栗粉 油 米粉 醤油 みりん 砂糖 大根 油揚げ にんじん 酢 砂糖 醤油 ごま もち(餅米 澱粉 こんにやく粉) こまつな にんじん ねぎ ごぼう 醤油 煮干しだし 酒 昆布だし 豆乳 油脂 糖類 だいたい果汁 鉄・VC強化 牛乳 牛乳（北陸産生乳100%）	小正月 元旦を大正月と呼ぶのに対して、毎年1月15日は小正 月と呼ばれます。餅花によって豊作祈願をしたり、家族 の健康を願う風習が伝えられています。今日はぶり、お もち、なます、だいたいを使ったデザートで、お正月をイ メージした献立です。	E 604 kcal P 23.8 g F 18.2 g C 86.3 g Ca 355 mg S 1.9 g
16 金	ハニートースト 卵焼きトマトソースがけ ブロッコリーとハムのサラダ 野菜コンソメ煮 牛乳	小麦・乳 卵	ミルク食パン【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) はちみつ マーガリン【乳】 砂糖 レモン果汁 卵 でん粉 酢 醤油 みりん 砂糖 かつおだし トマト コツメ【アレルギー】 キャベツ ブロッコリー ロースハム【アレルギー】 ドレッシング【アレルギー】 にんじん たまねぎ 豚肉 チンゲンサイ にんじん 鶏がらだし コツメ【アレルギー】 ワイン 醤油 片栗粉 牛乳 牛乳（北陸産生乳100%）	「MOTTAINAI」について 環境分野でノーベル賞を受賞したワンガリ・マータイさん は、日本人の「もったいない」という考え方のすばらしさを 知り、環境を守る世界の共通語にしようといふ発信されま した。給食で、もし、苦手なものであっても、自分の体の ために食べる。そして、食べ物を大事にするために、も しだけでも食べてみましょう。	E 613 kcal P 28.6 g F 19 g C 81.9 g Ca 391 mg S 2.0 g
19 月	ごはん きびなごかりかりフライ キャベツのごま酢あえ 豆乳鍋 牛乳	魚	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） きびなごしょうが じゃがいも 米粉 油 キャベツ きゅうり もやし 油揚げ 酢 醤油 砂糖 ごま はくさい 焼き豆腐 豚肉 みそ にんじん えのきたけ 大豆 に 煮干しだし 酒 砂糖 にんにくしょうが 昆布だし トウモロコシ 牛乳 牛乳（北陸産生乳100%）	いろいろな食品からカルシウムをとろう 「食事状況調査」の結果によれば、不足しがちな栄養 素にはカルシウムが挙げられています。カルシウムは骨や 歯の健康と関係することがわかっています。牛乳だけ でなく、きびなごなどの骨ごと食べられる小魚、大豆から できている油揚げや豆腐、キャベツなどの野菜にもカルシ ウムが含まれています。	E 697 kcal P 28.9 g F 28.7 g C 80.9 g Ca 354 mg S 2.4 g
20 火	オムライス(チキンライス) （卵焼き） 小松菜とコーンのサラダ 冬野菜のスープ 牛乳	卵	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） 鶏肉 たまねぎ にんじん トマトケチャップ 油 ワイン コツメ【アレルギー】 卵 澱粉 砂糖 油 トマトケチャップ キャベツ こまつな にんじん ドレッシング【アレルギー】 とうもろこし 木綿豆腐 ブロッコリー 大根 えのきたけ にんじん コツメ【アレルギー】 鶏がらだし 塩 こしょう 牛乳 牛乳（北陸産生乳100%）	宝達志水町のシンボル「オムライス」 学校給食は、地域の文化や伝統に対する理解と関心 を深めるために、地域の特長ある料理を活用した献立 づくりにしています。今日は、宝達志水町のシンボル「オ ムライス」です。「ふるさとがはぐむ どうとく いしかわ」に、 「メニューにない料理」という題名でオムライス誕生の物 語がのっています。	E 626 kcal P 27.2 g F 19.7 g C 84.8 g Ca 446 mg S 1.8 g
21 水	ごはん 鶏の唐揚げ 拌三絲（パンサンスー） 白菜入り麻婆豆腐 牛乳		米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） 鶏肉 油 米粉 片栗粉 油 醤油 塩 こしょう キャベツ にんじん きゅうり 春雨 ロースハム【アレルギー】 酢 醤油 砂糖 中華スープ【アレルギー】 ごま油 木綿豆腐 はくさい たまねぎ 豚肉 にんじん に 醤油 みそ 酒 砂糖 片栗粉 しょうが 油 にんにく トウモロコシ ごま油 牛乳 牛乳（北陸産生乳100%）	白菜入り麻婆豆腐 学校給食の麻婆豆腐(マボー ドウ) には、細かく切つ た玉葱とにんじんをひき肉と一緒に炒めて作ります。いつ もの麻婆豆腐に冬野菜の白菜が入ることで味がまろや かになります。おうちでもぜひ試してみてください。白菜の ほかに、きのこや青菜もよく合います。	E 623 kcal P 22.5 g F 21.9 g C 84.2 g Ca 349 mg S 1.6 g
22 木	ごはん 味付けのり ふくらぎのケチャップがらめ ほうれんそう和え 根菜みそ汁 牛乳	魚	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） 味付けのり ふくらぎ でん粉 油 トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 醤油 ごま にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん ごま 醤油 砂糖 大根 さつまいも にんじん 油揚げ みそ ぶなしめじ ねぎ ごぼう 煮干しだし 牛乳 牛乳（北陸産生乳100%）	地産地産物（じばさんぶつ） 宝達志水町では、県内や地域でとれた食材の活用と 地産地産物への理解を促進するために地産地産物をでき るだけ多く取り入れた献立づくりにしています。お米、ねぎ は宝達志水町産、ふくらぎ、さつまいも、大根は石川県 産です。地域の恵みをしっかり味わっていただきましょう。	E 705 kcal P 32.6 g F 24.7 g C 88.1 g Ca 364 mg S 1.8 g

令和8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	主な材料名 ※食材に含まれているアレルゲンについて【△】または【△△不使用】、【△△無】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
23 金	ミルクロール 豚肉の和風ソース 大根とツナのサラダ 野菜スープ 牛乳	小麦・乳 魚 牛乳	ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 豚肉 片栗粉 油 米粉 醤油 みりん 酒 ワイン 砂糖 しょうが 大根 まぐろ油漬け きゅうり にんじん 砂糖 醤油 レモン果汁 酢 じゃがいも たまねぎ はくさい にんじん 醤油 鶏がらだし ワイン コンソメ【△△無】 牛乳 (北陸産生乳100%)	免疫力を高めよう 疲れがたまっていたり、食事のバランスが乱れていたりすると免疫力が弱くなり、ウイルスに負けてしまいます。寒くかぜをひきやすい今、季節は特に、好き嫌いをせずにバランスよい食事を3食、しっかりと食べることが心掛けて免疫力を高めましょう。	E 672 kcal P 24.6 g F 24.6 g C 88.2 g Ca 345 mg S 1.7 g
26 月	★ビビンバ (ごはん) (ビビンバの具) ★ブロッコリーの梅肉あえ ★卵のわかめスープ 米粉のりんごタルト 牛乳	魚 卵 牛乳	米 (町産米 + VB・Fe強化米入) 豚肉 もやし チンゲンサイ 牛肉 にんじん 醤油 砂糖 酒 ごま油 中華スープ【△△無】 生姜 トウモロコシ ブロッコリー えだまめ うめしそ 醤油 砂糖 かつお節 卵 えのきたけ 片栗粉 醤油 中華スープ【△△無】 鶏がらだし わかめ きくらげ 塩 こしょう りんご 豆乳 米粉 油脂 糖類 大豆製品 ココア粉 (鉄、カルシウム、VC強化) 牛乳 (北陸産生乳100%)	中学生学校給食献立コンクール優秀賞献立 1月24日から30日は全国学校給食週間です。給食が始まったことを記念して作られた週間、給食の良さや役割について考えたり、給食に感謝する行事を行ったりするためのものです。今日は宝達中学校の生徒が考えて入賞したメニューをとりいれた献立です。	E 604 kcal P 24.0 g F 25.9 g C 68.7 g Ca 300 mg S 2.6 g
27 火	きなこと揚げパン チキンのクリーム煮 フレンチサラダ チーズ 牛乳	小麦・乳 牛乳	米粉パン【乳】(県産米粉 国産小麦使用) 国産きなこと粉 砂糖 じゃがいも 鶏肉 はくさい たまねぎ 豆乳 こまつな 鶏がらだし にんじん 米粉 コンソメ【△△無】 ワイン 油 塩 しょうが キャベツ にんじん きゅうり ロースハム【△△無】 酢 砂糖 油 醤油 塩 こしょう チーズ【乳】(鉄強化) 牛乳 (北陸産生乳100%)	学校給食から生まれた「揚げパン」 給食リクエストランキングにいつも上位に入るのが「揚げパン」です。日本の揚げパンは、昭和20年代、学校給食の調理師さんが、パンをおいしく食べてもらおうと、油で揚げ砂糖をまぶすことを考案したものが始まりだと言われています。宝達志水町の揚げパンは、米粉パンを200℃の高温でさっと揚げてから、きなこと砂糖をまぶして作ります。	E 672 kcal P 23.7 g F 22.3 g C 93.9 g Ca 357 mg S 2.1 g
28 水	ごはん 豚肉と野菜のビーフン炒め 厚揚げと鶏卵の中華煮 りんご 牛乳	卵 生果物 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ + VB・Fe強化米入) 豚肉 こまつな たまねぎ ビーフン(米麺) 【△△無】 にんじん 醤油 酒 油 砂糖 ごま油 中華スープ【△△無】 白菜 生揚げ たまねぎ 鶏肉 うずら卵水煮 にんじん 醤油 油 片栗粉 生姜 酒 中華スープ【△△無】 ごま油 砂糖 りんご 牛乳 (北陸産生乳100%)	学校給食の歴史と意義 給食は1889年に山形県の小学校でお弁当を持ってこれない子供たちのために提供されたのが始まりだそうです。最初の給食はおにぎり・焼き魚・漬物だったそうです。今の給食は栄養をとることだけでなく、望ましい食習慣を身に付ける、地域の文化や伝統に対する関心を深めるなどさまざまな役割を果たすことを目標にしています。	E 648 kcal P 31.7 g F 25.7 g C 72.5 g Ca 401 mg S 1.7 g
29 木	ごはん 黒豆がんもの含め煮 ビタミンACEサラダ とり野菜 牛乳	牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ + VB・Fe強化米入) 大豆 油 黒豆 にんじん 米粉 砂糖 酒 みりん 醤油 煮干しだし かぼちゃ じゃがいも キャベツ ブロッコリー ドレッシング【△△無】 塩 はくさい 豚肉 たまねぎ こんにやく にんじん ねぎ みそ 煮干しだし みりん 酒 しょうが にんにく トウモロコシ 牛乳 (北陸産生乳100%)	ビタミンACEサラダ ビタミンは、体内で合成できないものの、正常な生理機能の維持に必要な不可欠で、食事からの適切な摂取が必要な栄養素です。ビタミンにはそれぞれの働きがあり、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは抗酸化機能を持つビタミンの代表です。単独で摂るより一緒に摂ることで相乗効果が期待できます。今日のサラダはかぼちゃ、ブロッコリー、じゃがいもを組み合わせました。	E 650 kcal P 27.4 g F 20.2 g C 89.7 g Ca 384 mg S 1.3 g
30 金	カレーライス (ごはん) (ポークカレー) ひじき入り野菜サラダ フルーツのヨーグルト和え 牛乳	乳 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ + VB・Fe強化米入) たまねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん カレーパウダー【△△無】 トマトチャップ クスターソース りんご ワイン 油 にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ごまひじき佃煮(鉄強化) 酢 油 砂糖 ヨーグルト【乳】 りんご バイン(缶詰) もも(缶詰) 牛乳 (北陸産生乳100%)	バランスよい食べ方を身につけよう 主食(主に炭水化物の供給源)、主菜(主にたんぱく質の供給源)、副菜(主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源)、牛乳・乳製品と、果物の料理グループがそろると、必要なエネルギーや栄養素がとりやすくなります。学校給食は栄養のバランスがよくなるように、これらのグループを組み合わせで作られています。カレーライスは主食プラス主菜、サラダが副菜になります。	E 651 kcal P 25.1 g F 20.9 g C 90.6 g Ca 314 mg S 2.0 g



学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。



石川県中学生学校給食献立コンクール 優秀賞献立 が登場！

石川県教育委員会と石川県学校給食会は、学校給食の献立作りを通して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ため、中学生学校給食献立コンクールを毎年開催しています。今年度、第39回のコンクールにおいて、宝達中学校 松島夏海さんの考えた献立が応募校30校、作品数2,336の応募数の中からの見事受賞！上位3献立の優秀賞に輝きました。学校給食週間中、宝達志水町の3校の給食に、この★入賞した献立★を取り入れて提供いたします。

石川県のホームページにも掲載されています。

<https://www.pref.shikawa.lg.jp/kyoiku/hotai/ikiikisyokuiku/ikiiki.html>



【宝達中学校2年 松島夏海さんの優秀賞献立】
★宝達志水町産チンゲン菜を使った栄養満点ビビンバ
★ささみと長ねぎのバリバリ春巻き
★芯まで食べられる！ブロッコリーの梅肉あえ
★ふわふわ卵のわかめスープ
★いちじくの宝達くずプリン



給食メニュー＆調理実習で作ったメニューをご家庭で！

レシピ検索サイトで公開中！「宝達志水町食育・給食」で検索 または QRコードから ご覧ください。

【おすすめメニュー】 カンタン手作りシューマイ／青菜のおひたし／豆腐と野菜のチャンプルー／5分でできる！小松菜のごま風味和え／さつまいもとブロッコリーのサラダ／牛乳でCaプラスふんわり卵焼き／うち豆入りきんぴらごぼう



cookpad

