

## 1月の【地場産物】

【志賀町産】 米 もち麦 ころがき

【石川県産】 牛乳 たまご  
ほうれん草 キャベツ  
ねぎ だいこん にんじん  
ごろうじまきんとき（さつまいも）  
のとぶた かがれんこん とうがん（20日のみ）

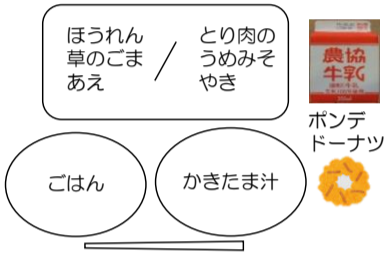


1月12日(月)

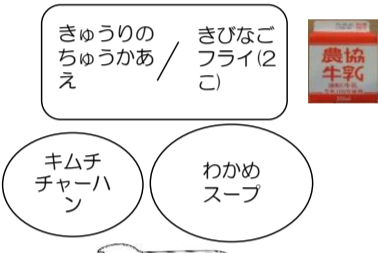
## 成人の日



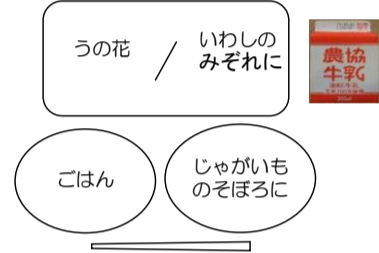
1月13日(火)



1月14日(水)



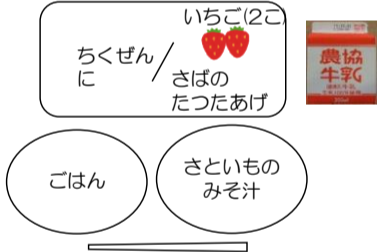
1月15日(木)



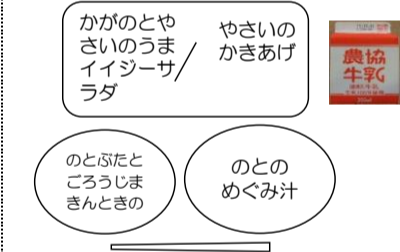
1月16日(金)



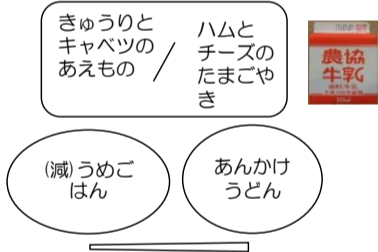
1月19日(月)



1月20日(火)



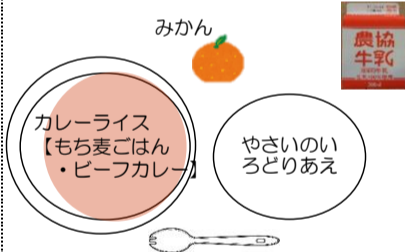
1月21日(水)



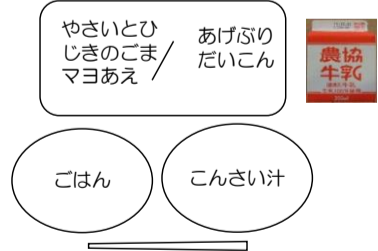
1月22日(木)



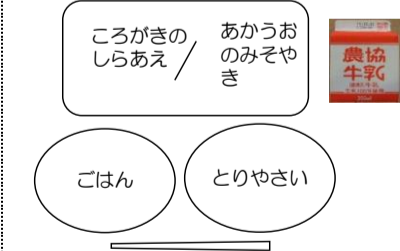
1月23日(金)



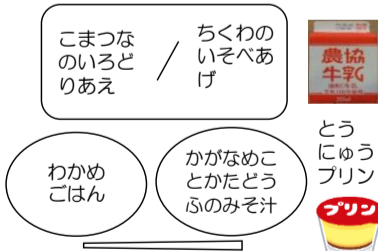
1月26日(月)



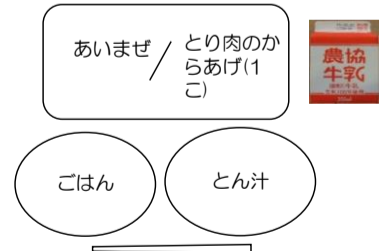
1月27日(火)



1月28日(水)



1月29日(木)



1月30日(金)



**給食の語**  
「寒い」という字を使った「寒」の食べ物を知っていますか？年が明けてから2月の立春の頃までが最も寒い時期とされ、この時期に「寒」と名前のつく、冬の寒さでおいしさが増した食べ物が出回ります。有名なもので「寒ブリ」があります。他にも「寒たまご」や「寒しじみ」などがあり、冬を元気に過ごすための栄養がたっぷりです。

**給食の語**  
地域で生産・収穫された地場産物を食べることを『地産地消』といいます。日本の食料は海外に頼りすぎているので、地産地消を推進することで、食料自給率が向上します。また、加工産業など地域の活性化にもつながります。今日は志賀町の特産品である「ころ柿」を使った和え物です。志賀町のおいしいころ柿、感謝していただきましょう。

**給食の語**  
今日は、白山のふもとで古くから作られている『鰾豆腐』を使用したみそ汁です。鰾豆腐は通常の豆腐の2倍以上の大豆を使って作られており、縄でしばってもくずれないほどかたい豆腐とされています。かむほどに大豆の味が口いっぱいに広がります。加賀なめこと一緒に石川の味を楽しみましょう。

**給食の語**  
「あいまぜ」は能登地方を中心に各地で作られており、志賀町でも郷土料理として、昔から食べられています。おせち料理や特別な日の料理として、大根やにんじんなどを千切りにし、手間ひまかけて作られます。その土地でとれるものを材料にするため、見た目や味わいはその土地土地で様々です。

**給食の語**  
牛乳は給食で必ず出ます。カルシウムの量が多いこと、カルシウムの吸収が良いからです。それでも、一日に必要なカルシウムの量を考えると、小中学生のみなさんは、家でもコップにもう一杯牛乳を飲みましょう。また、牛乳以外にも小魚や小松菜などの青菜もカルシウムが多く含まれているので、体のために食べるようにしましょう。今日はシチューに牛乳が使われています。