



1月

献立表

令和2年1月 出雲崎小学校

今月の予定 31日 5,6年生なし(スキー教室)

日	曜	献立名			おもに使用する食品			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)
		主食	飲み物	副食	からだを作る	からだの調子をととのえる	熱や力のもとになる	
8	水	中華めん	牛乳	マーボースープ ポテトのピザ焼き バンサンスー	豚肉とうふ ベーコン 牛乳 ロースハム チーズ	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし メンマ 干しいたけ ねぎ きゅうり にんじん たらこ	中華めん さとう 春雨 でんぷん ごま じゃがいも ごま油	654 25.8 2.8
9	木	*健康クランブルクエスト カレーライス	牛乳	*デザート(5年生)* 福神漬けあえ フルーツクレープ	豚肉 大豆 牛乳 レンズ豆 チーズ スキムミルク	にんにくしょうが 玉ねぎ にんじん 福神漬け きゃべつ きゅうり	米 玄米 油 ごま じゃがいも カレールー	726 22.3 2.3
10	金	ごはん	牛乳	けんちん汁 銀鮭の塩焼きのり酢あえ	とり肉 とうふ 牛乳 銀鮭 ツナのり	大根 ごぼう こんにゃく ねぎ もやし にんじん 小松菜	米 油 じゃがいも	596 27.8 1.4
14	火	*健康クランブルククエスト きなこ揚げパン	牛乳	*献立(6年生)* ミネストローネ オムレツ ポテトサラダ	きなこ 卵 ベーコン 牛乳 レンズ豆 おから ロースハム	きゃべつ 玉ねぎ トマト 缶 きゅうり にんじん パセリ	パン さとう 油 じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	736 29.2 2.8
15	水	ビビンバ	牛乳	中華スープ みかん	豚肉 とうふ 牛乳 わかめ	しょうが にんにく たけのこ 水煮 干しいたけ ぜんまい 水煮 切干大根 もやし きくらげ ねぎ にんじん 小松菜 チンゲン菜 みかん	米 玄米 油 さとう ごま油 ごま	583 23.9 1.7
16	木	梅ごはん	牛乳	あつ揚げのみそ汁 とり肉のから揚げ たくあんあえ	あつ揚げ ちりめんじゃこ うち豆 とり肉 牛乳	梅干し 大根 ねぎ にんにく にんじん きゃべつ きゅうり たくあん漬	米 玄米 ごま油 じゃがいも ごま油 でんぷん	679 30.8 2.8
17	金	ごはん	牛乳	とりだんご汁 鯖のみそ煮 こんぶあえ	とり肉 とうふ 牛乳 鯖 ツナ こんぶ	こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ 白菜 しょうが もやし きゅうり にんじん たらこ	米 さとう ごま	677 26.9 2.7
20	月	わかめごはん	牛乳	車ふの卵とじ いかの香味焼き ラーメンサラダ	とり肉 車ふ わかめ 牛乳 さつま揚げ くわわかめ 卵 いか ロースハム	玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく えだまめ ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり ホールコーン にんじん	米 玄米 ごま油 じゃがいも ごま 中華めん さとう	658 33.5 3.0
21	火	ごはん	牛乳	とん汁 紅ますの西京焼き ごまあえ	豚肉 とうふ 紅ます 牛乳	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ きゃべつ もやし にんじん 小松菜	米 じゃがいも さとう ごま	613 28.6 1.8
22	水	米粉めん	牛乳	カレーなんばん ミニ肉まん 寒天サラダ	とり肉 豚肉 牛乳 くわわかめ	玉ねぎ えのきだけ 干しいたけ たけのこ 水煮 寒天 きゃべつ きゅうり にんじん たらこ	米粉めん でんぷん 小麦粉 さとう カレールー	662 25.4 2.7
23	木	*健康クランブルククエスト ごはん	飲む ヨーグルト いちご	*ドリンク(3年生)* のっぺい汁 茶わんむし なっとうあえ	貝柱 なっとう なると巻 とり肉 卵 ヨーグルト	たけのこ 水煮 れんこん きゃべつ 干しいたけ こんにゃく にんじん たくあん漬 キヌサヤ 野沢菜漬	米 里いも さとう ごま	547 22.3 2.6
24	金	キムチ チャーハン	牛乳	にら玉スープ 焼きぎょうざ 白菜の浅漬	とうふ 豚肉 牛乳 ベーコン 卵 塩こんぶ	ねぎ 白菜 キムチ しょうが にら えのきだけ 玉ねぎ きゃべつ にんじん にんにく 白菜 きゅうり 野沢菜漬	米 玄米 ごま油 ぎょうざの皮 ごま	601 22.9 2.2
27	月	ごはん	牛乳	ワンタンスープ チキンソテー バーベキューソース なめたけあえ	豚肉 とり肉 なると巻 牛乳	えのきだけ メンマ ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし きゃべつ なめたけ にんじん チンゲン菜 小松菜	米 ワンタン ごま油	591 30.3 2.7
28	火	セルフ フィッシュバーガー (米粉パン)	牛乳	春雨スープ アーモンドサラダ	白身魚 豚肉 牛乳 とり肉 ロースハム	ねぎ 白菜 きくらげ きゃべつ にんじん チンゲン菜 小松菜	米粉パン 米粉 春雨 アーモンド 油 ノンエッグ タルタルソース	659 29.6 2.3
29	水	ハヤシライス	牛乳	海藻サラダ でこぼん	豚肉 大豆 牛乳 海藻 ツナ スキムミルク くわわかめ	玉ねぎ ホールコーン きゅうり マッシュルーム 水煮 きゃべつ にんじん グリンピース でこぼん	米 玄米 ハヤシルー じゃがいも 油	583 19.0 1.9
30	木	そばろごはん	牛乳	もずくのみそ汁 しゅうまい 野菜おひたし	豚肉 卵 牛乳 もずく なると巻 かまぼこ 油揚げ	しょうが えのきだけ ねぎ にんじん もやし きゃべつ チンゲン菜 小松菜	米 玄米 さとう じゃがいも 油 しゅうまいの皮	593 24.3 2.4
31	金	ごはん	牛乳	あおさのみそ汁 ほっけの塩焼き 切干大根煮	とうふ 油揚げ 牛乳 豚肉 あおさ さつま揚げ	えのきだけ ねぎ 切干大根 にんじん こんにゃく 干しいたけ チンゲン菜	米 さとう 油 じゃがいも	591 27.1 2.6

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

教室掲示

きゅうしょく はいぜんず 令和2年1月 出雲崎小学校

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

ことしも
よろしくおねがします～。

お知らせ

31日 5,6ねんせいなし
(スキーきょうしつ)



今月の出雲崎産は ...お休みです。



新鮮でおいしい出雲崎産の野菜をたくさんいただいてきましたが、寒くなり畑もお休みの季節となりました。春の収穫を楽しみに、出雲崎産野菜の再開を待ちましょう。

米 みそ 車ふはいつでも出雲崎産です。

	<p>8</p> <p>パンサン スー / ポテトのピザやき</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>マーボースープ</p> <p>はし</p>	<p>10</p> <p>ふくじんづけあえ</p> <p>カレーライス</p> <p>フルーツクレープ</p> <p>はし</p>	<p>13</p> <p>*成人の日*</p> <p>ポテトサラダ / オムレツ</p> <p>きなこあげパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>はし</p>	<p>14</p> <p>*けんこうグランプリ 11ヶエストラボート5年生*</p> <p>のりずあえ / ぎんざけのしおやき</p> <p>ごはん / けんちんじる</p> <p>はし</p>
<p>15</p> <p>みかん</p> <p>にごい / やさいのぐ</p> <p>ごはん「ピピンパ」</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>スプーン</p>	<p>16</p> <p>たくあんあえ / とりにくのしおからあげ</p> <p>うめごはん / あっあげのみそしる</p> <p>はし</p>	<p>17</p> <p>ごはん / さばのみそに</p> <p>ごはん / とりだんごじる</p> <p>はし</p>	<p>20</p> <p>ラーメンサラダ / いかのこうみやき</p> <p>わかめごはん / くるまふのたまごとじ</p> <p>はし</p>	<p>21</p> <p>ごまあえ / べにますのさいきょうやき</p> <p>ごはん / どんじる</p> <p>はし</p>
<p>22</p> <p>かんてんサラダ / ミニ肉まん</p> <p>こめこめん</p> <p>カレーなんばん</p> <p>はし</p>	<p>23</p> <p>なっとうあえ / ちゃわんおむし</p> <p>ごはん / のっぺいじる</p> <p>はし</p>	<p>24</p> <p>はくさいのあさづけ / やきぎょうざ</p> <p>キムチチャーハン / にらたまスープ</p> <p>はし</p>	<p>27</p> <p>なめたけあえ / チキンソテーバーベキューソース</p> <p>ごはん / ワンタンスープ</p> <p>はし</p>	<p>28</p> <p>アーモンドサラダ / しろみざかなフライ</p> <p>こめこバーガーパン</p> <p>はるさめスープ</p> <p>ノンエッグタルタルソース</p> <p>はし</p>
<p>29</p> <p>でこぼん</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>ハヤシライス</p> <p>スプーン</p>	<p>30</p> <p>やさいおひたし / しゅうまい</p> <p>そばろごはん / もずくのみそしる</p> <p>はし</p>	<p>31</p> <p>きりぼしだいこんに / ほっけのしおやき</p> <p>ごはん / あおさのみそしる</p> <p>はし</p>		



食育だより

令和2年1月
出雲崎小学校



ことし **今年もよろしくお願ひします** ねが



新しい年の始まりです。学校では、年度のしめくりである3学期のスタートですね。寒さが厳しい時期ですが、早寝早起きを心がけ、規則正しく過ごしましょう。主食・主菜・副菜・汁物のそろった食事を、朝・昼・夜きちんと食べることも、お忘れなく。

2020年もみなさんの成長を願って、給食調理室ではおいしい給食を一生懸命作ります。今年もどうぞよろしくお願ひします。

栄養をバランスよくとるには・・・

「バランスよく栄養をとりましょう」よく耳にする言葉です。どうしたら毎日の食事で栄養をバランスよくとることができるのでしょうか。

一つの食べ物の中に、必要な栄養素を全部ふくんだものは何一つありません。食べ物をいろいろ組み合わせることで、栄養バランスがよくなるのです。

主食・主菜・副菜・汁物をそろえましょう。

みなさんの中には、栄養バランスのとれた食事なんて難しい、毎食は無理、と考えている人も多いと思いますが、案外簡単です。主食・主菜・副菜・汁物をそろえるだけで、五大栄養素をとることができるからです。五大栄養素とは、炭水化物・脂質・たんぱく質・ビタミンの五つの栄養素です。



学校給食は栄養バランス満点！

給食は、みなさんが健康にすこし、成長していくために、エネルギー量や栄養素の摂取基準が決められています。それをもとに献立を立てているので、栄養バランスがととのっているのです。

体の中のおもな働き



五大栄養素

はたら
らにおもな食品を覚えて
らくだ
おく、役立ちます。