

	月	火	水	木	金
	がっこうきゅうじゅうかんと <b>学校給食週間</b> 「 <b>学ぼう! 味わおう! ふるさとの味</b> 」				
こんだて	<b>30</b>  だいのサラダ / カレイのからあげ ささえのたきこみごはん / もずくのすましじる	<b>1</b>  おめおかか / 車ふのあげ ごはん / たらじる	<b>2</b>  ミニこめこ / チョコチップパン イタリアン(半量) / だいこん入りポトフ	<b>3</b>  にな / とりにくの 煮菜 / 香味ゆき ごはん(5年生の収穫したお米) / のっぺじる	<b>4</b>  セレクトデザート ミルクデザート / ルレクチャタルト / えちごひめタルト の3つの中から選ばれます。 新潟県産ぶたどん / トックのちゅうかたまごスープ
	出雲崎産のささえを使ったたきこみごはん、出雲崎産の大豆を使ったサラダを作ります。カレイは出雲崎で漁獲量の多い魚です。すまし汁には、もずくを入れてまりの麩を浮かせます。	出雲崎産の車麩を使って揚げ煮、梅を使って梅おかかあえを作ります。出雲崎はかねてから、たららの絶好の漁場とされており、たらら汁には、昔から食されてきた郷土料理です。出雲崎産の野菜もたっぷりです。	焼きそばにミートソースがかかった新潟のB級グルメ「イタリアン」です。米粉パンには、新潟産の米粉を使っています。ポトフには、出雲崎産の大根が入っています。	新潟産の郷土料理の代表「のっぺ」と「煮菜」を味わいましょう。(のっぺの里いもは出雲崎産) 鶏肉の香味焼きは、出雲崎産のねぎと上越のかんずり、ごまを混ぜ合わせた香味ソースに漬けて焼きます。	新潟産たつぷり豚丼は、新潟県産の「豚肉」「ぜんまい」「枝豆」を使います。スープの「トック」は、うるち米から作られたおもちです。新潟県産米粉を使って作られています。
赤	ささえ カレイ だいす とりにく もずく 牛乳	たら とりにく さつまあげ みそ コーヒー牛乳	ぶたにく ウイナー 牛乳	とりにく あらあげ うらめのみそ 牛乳	ぶたにく とりにく たまご とうふ 牛乳
緑	にんじん こまつな キャベツ ねぎ えのき	にんじん うめ キャベツ だいこん はくさい	にんじん ブロッコリー だいこん コーン キャベツ たまねぎ	にいな にんじん きぬさや たけのこ れんこん ねぎ	にいな にんじん ぜんまい えだまめ たまねぎ
黄	こめ ふ さとう こむぎこ あぶら マヨネーズ	こめ くるまふ さとう あぶら	ちゅうかめん パン さとう 油	こめ さとも さとう あぶら ごま	こめ トック デザート さとう 油
栄養価	643kcal/27.0g/2.4g	699kcal/25.9g/2.3g	699kcal/25.9g/3.6g	635kcal/27.8g/2.2g	726kcal/31.1g/1.8g
こんだて	<b>7</b>  フルーツ / ツナ ヨーグルト / コーン サラダ ハヤシライス	<b>8</b>  こまつ / はるまき ナムル ごはん / にくワンタン スープ	<b>9</b>  りんご / こしき 五色あえ こめこめん カレー なんばん	<b>10</b>  はるさめの / ホッケの いための / しおこうじ もの / やき ごはん / ごま とうにゅう じる	<b>11</b>  ごまあえ / いかの たつた / あげ ごはん / みそ おでん
	ぶたにく ツナ ヨーグルト 牛乳	ぶたにく なたと ハム 牛乳	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ 牛乳	ホッケ とりにく ぶたにく とうにゅう 牛乳	いか みそ ちくわ さつまあげ こんぶ 牛乳
赤	ぶたにく ツナ ヨーグルト 牛乳	ぶたにく なたと ハム 牛乳	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ 牛乳	ホッケ とりにく ぶたにく とうにゅう 牛乳	いか みそ ちくわ さつまあげ こんぶ 牛乳
緑	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり くだもの	にんじん チンゲンサイ こまつな もやし たけのこ ねぎ	にんじん こまつな りんご たまねぎ えのき ねぎ	にんじん にら たけのこ だいこん はくさい ねぎ	にんじん こまつな だいこん もやし こんにやく
黄	こめ ゼリー さとう 油	こめ はるまき ワンタン こむぎこ あぶら ごま	こめ こめん こむぎこ さとう 油	こめ はるまき さつまいも さとう あぶら ごま	こめ さとも かたくりこ さとう あぶら ごま
栄養価	735kcal/21.9g/2.4g	621kcal/17.1g/2.0g	640kcal/25.4g/3.1g	664kcal/29.8g/2.0g	694kcal/29.5g/2.5g
こんだて	<b>14</b>  きりぼし / えび だいこん / フライ のサラダ わかめ / うすくす ごはん / じる	<b>15</b>  パン / ぎょうざ サンスー / 2こ ごはん / だいこんの オイスター ソースは	<b>16</b>  マカロニ / オムレツ サラダ こめこアップパン クラム チャウダー	<b>17</b>  ふくじん / こうやとうふ あえ / のあげに ごはん / のりの みぞしる	<b>18</b>  じゃがいも / ぎんさけの きんぴら / さいきょう やき ごはん / けんちん じる
	えび ツな とうふ とりにく わかめ 牛乳	ぶたにく あつあげ ハム 牛乳	あさり ハム たまご ベーコン チーズ 牛乳	とうふとうふ とりにく とうふ みそ のり 牛乳	さけ とうふ あぶらあげ さつまあげ 牛乳
赤	えび ツな とうふ とりにく わかめ 牛乳	ぶたにく あつあげ ハム 牛乳	あさり ハム たまご ベーコン チーズ 牛乳	とうふとうふ とりにく とうふ みそ のり 牛乳	さけ とうふ あぶらあげ さつまあげ 牛乳
緑	にんじん こまつな きぬさや きりぼしにんじん キャベツ ねぎ	にんじん チンゲンサイ だいこん きくらげ キャベツ	にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ コーン	にんじん キャベツ えのき ねぎ だいこん	にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ
黄	こめ こむぎこ パンこ さとう 油	こめ はるまき こむぎこ さとう あぶら ごま	こめ パン マカロニ こむぎこ あぶら バター	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	こめ じゃがいも さとう 油 ごま
栄養価	602kcal/22.9g/2.1g	685kcal/25.6g/2.1g	740kcal/31.0g/2.8g	673kcal/24.8g/2.2g	649kcal/28.1g/2.1g
こんだて	<b>21</b>  じゃこ / かぼちゃ おひたし / コロッケ ごはん / すきやき ふうじ とうじ <b>冬至こんだて</b>	<b>22</b>  さつまいも / とうふ サラダ / ハンバーグ チーズやき ごはん / はくさいの みぞしる	<b>23</b>  にくまん / ちゅうか もやし ちゅうかめん わかめ ラーメン スープ	<b>24</b>  ケーキ / クリスマス サラダ チキン / アルファベット カレーピラフ / スープ <b>クリスマスこんだて</b>	<b>副菜 / 主菜</b> <b>主食 / 汁物</b>
	ぶたにく とうふ ちりめんじゃこ 牛乳	とうふ とりにく ハム みそ チーズ 牛乳	ぶたにく ハム わかめ 牛乳	とりにく ベーコン チーズ 牛乳	主に体をつくる食品
赤	ぶたにく とうふ ちりめんじゃこ 牛乳	とうふ とりにく ハム みそ チーズ 牛乳	ぶたにく ハム わかめ 牛乳	とりにく ベーコン チーズ 牛乳	主に体をつくる食品
緑	かぼちゃ にんじん こまつな はくさい えのき ねぎ しらす	にんじん こまつな はくさい きゅうり たまねぎ	ほうれんそう にんじん コーン もやし きゅうり	ブロッコリー にんじん ビーコン カリフラワー コーン キャベツ	主に体の調子を整えるものになる食品
黄	こめ さとう こむぎこ はんこ 油	こめ さつまいも さとう マヨネーズ あぶら	ちゅうかめん こむぎこ さとう 油 ごま	こめ マカロニ ケーキ 油 ごま	主にエネルギーになる食品
栄養価	728kcal/26.4g/2.1g	702kcal/22.8g/2.2g	617kcal/25.3g/3.3g	618kcal/22.9g/2.3g	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)

**今月の出雲崎産**



とうじ  
**冬至にゆず湯と  
かぼちゃ**

とうじ  
冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。  
この日にゆずを浮かべた風呂(ゆず湯)に入ったり、  
かぼちゃを食べたりするとかぜをひかない  
と言われています。



★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



# 食育だより

～ 家族で読みましょう ～



毎月19日は  
「食育の日」

令和2年12月  
出雲崎小学校

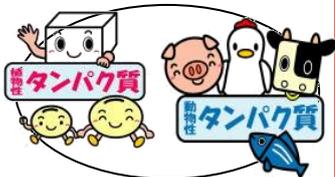
12月に入り、寒さが身にしみる季節になります。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

## ＜今月の給食目標＞

### 寒さに負けない食事をしよう

1日3回のバランスのよい食事をすることが大切です。

### たんぱく質は、 しっかりと！



筋肉を作る働きがあります。筋肉は、体を寒さから守ってくれる働きがあります。また、寒さで失った体力を回復させる効果もあります。

### 脂質は、少し 多めにとろう！



少ない量で大きなエネルギーになり、体を温めてくれる働きがあります。とりすぎには気をつけ、食事に上手にとり入れましょう。

### ビタミンCは、 たっぷりと！



寒さに対する抵抗力を高め、かぜをひきにくくする働きがあります。野菜や果物などに多く含まれています。

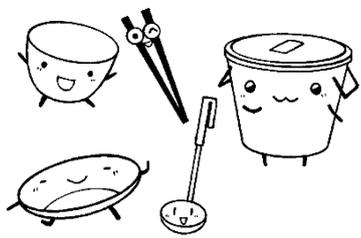
### ビタミンAは、 欠かせずに！



かぜのウイルスは、口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは、これらの粘膜を強くするはたらきがあります。色の濃い野菜に多く含まれています。

11月30日から  
12月4日は

## 「学校給食週間」



11月30日(月)～12月4日(金)の1週間、学校給食週間を実施します。本来、1月24日～1月30日が全国学校給食週間ですが、インフルエンザなどの流行時期でもあるため、今月に実施をします。普段何気なく食べている給食について改めて知るよい機会にしましょう。

### 知っているかな 学校給食の歴史

#### 学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。



#### 脱脂粉乳って何？

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受けて再開することができました。



### 学校給食の献立の移りかわり

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年

おにぎり・塩さけ・菜の漬物

ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー

コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロック・せんきゃべツ・マーガリン

ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・菓物(黄桃)・チーズ

カレーライス・牛乳・塩もみ・菓物(バナナ)・スープ

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？

