



	月	火	水	木	金	
こんだて	<好きな給食ランキング結果発表> 先月の給食週間に行った好きな給食ランキングの結果は次のメニューでした。19日（火）に登場します。栄養のバランスを考えて、クリームシチューのみ、20日（水）になります。お楽しみに♪ ラーメン サラダ とりの からあげ ふじさん ゼリー ごはん クリーム シチュー		今月の出雲崎産 車ふ みそ お米	ふくさい 副菜 しゃさい 主菜 しゃしやく 主食 しるもの 汁物 主に体を作るもとになる食品 主に体の調子を整えるもとになる食品 主にエネルギーのもとになる食品 エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)	8 りんご かいそう サラダ ふゆやさい カレーライス ツナ ぶたにく かいそう 牛乳 ブロッコリー にんじん れんこん たまねぎ カリフラワー りんご こめ げんまい あぶら 640kcal/21.1g/2.7g	
	赤	11	12	13	14	15
	緑	こんだて おから サラダ さけの やきづけ ごはん しらたま ぞうに 新年おいおいこんだて さけ おから ツナ あぶらあげ チーズ 牛乳 にんじん キャベツ だいこん ねぎ ごぼう こめ しらたま さとう マヨネーズ 671kcal/30.1g/2.5g		さつまいも プリン グリーン ポテト ちゅうかめん タンメン スープ ぶたにく なたと あおのり 牛乳 にんじん にら もやし キャベツ コーン ねぎ ちゅうかめん じゃがいも プリン あぶら 635kcal/26.3g/2.8g	のりす あえ あつあげの ごまだれ かけ ごはん にくじゃが ふうふ カレー風味 ぶたにく あつあげ ツナ のり 牛乳 こまつな にんじん いんげん もやし たまねぎ しらたき こめ さとう ごま あぶら 671kcal/26.3g/1.9g	しゃこと しおこんぶの サラダ もちごめ しゅうまい 2こ ごはん マーボー どうふ ぶたにく とうふ みそ じゃこ こんぶ 牛乳 にんじん にら チンゲンサイ キャベツ だいこん たけのこ ねぎ こめ もちごめ さとう あぶら ごま 703kcal/28.7g/2.4g
	黄	18	19	20	21	22
赤	こんだて かんてん サラダ あつやき たまご ごはん さけの かすじる あじつかけのり たまご とりにく さけ みそ のり わかめ 牛乳 にんじん キャベツ だいこん ごぼう ねぎ こめ じゃがいも さとう あぶら 602kcal/25.9g/2.2g		ラーメン サラダ とりにくの からあげ ふじさん ゼリー ごはん (かえで米) くるまふの みそしる とりにく ハム とうふ あぶらあげ みそ 牛乳 にんじん きゅうり コーン だいこん ねぎ えのき こめ くるまふ ゼリー さとう ごま あぶら 778kcal/27.9g/2.1g	はくさい フレンチ サラダ オムレツ きのこ ソース こめこパン クリーム シチュー (好きな給食 ランキング) いちごジャム たまご ハム ベーコン とりにく チーズ 牛乳 にんじん ブロッコリー はくさい しめじ たまねぎ コーン こめこパン ニョッキ ジャム あぶら 719kcal/30.5g/3.0g	ごもく きんぴら さばの カレー てりやき ごはん さつまいも の具汁 3年生なし さば ぶたにく さつまいも だいず うらめ みそ 牛乳 にんじん ピーマン たけのこ ごぼう だいこん はくさい ねぎ こめ さとう あぶら ごま 670kcal/30.3g/2.0g	フルーツの ホイップあえ ビビンバのぐ (にくいため・ナムル) ビビンバ (ごはん) もずく スープ ぶたにく とうふ なたと わかめ 牛乳 にんじん こまつな たけのこ げんまい きりぼしだいこん ねぎ くだもの こめ げんまい さとう ごま あぶら 658kcal/26.1g/2.1g
黄	25	26	27	28	29	
赤	こんだて わふう サラダ しらみさかなの レモン ソース ごはん あさりの みそしる あさり ホキ ちくわ とうふ みそ わかめ 牛乳 こまつな にんじん キャベツ だいこん ねぎ えのき こめ かたくりこ さとう あぶら 617kcal/27.5g/2.3g		カレー サラダ とりにくの アップル ジンジャー ソース ごはん はくさいと さといもの みそしる とりにく あつあげ みそ ヨーグルト にんじん はくさい きゅうり キャベツ りんご こめ さといも マヨネーズ 622kcal/24.9g/1.9g	りんご だいずと こさかなの あげに こめこめん ちゃんぽん スープ だいず えび かまぼこ ぶたにく ちりめんじゃこ 牛乳 にんじん ちんげんさい はくさい たけのこ もやし りんご ちゅうかめん さつまいも さとう あぶら 683kcal/31.8g/3.2g	きりぼし だいこん のにも ぎんざけの しおやき ごはん みそ けんちん じる 3年生なし さけ さつまいも とりにく とうふ みそ 牛乳 にんじん きぬさや きりぼしだいこん ごぼう ねぎ しいたけ こめ さといも さとう あぶら 661kcal/30.9g/2.3g	チョコ クレープ パン サンスー キムチ チャーハン もずく スープ 4年生なし ぶたにく ハム なたと とうふ もずく 牛乳 にんじん はくさい キャベツ ねぎ えのき こめ げんまい さとう クレープ ゴマ あぶら 699kcal/25.0g/2.3g
黄	25	26	27	28	29	

今月の給食目標

食文化について知ろう

・郷土料理 ・世界の料理

★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3年1月
出雲崎小学校

しんねん

新年あけましておめでとうございます

今年も子どもたちの健やかな成長と健康を願いながら、「おいしい給食」「安全な給食」を作るために、職員一同力を合わせてがんばります。今年もよろしく願いいたします。

1月の行事食について知ろう

おせち料理



お正月に食べる料理を「おせち料理」と言います。昔、季節の変わり目にあってお祝いする日のことを、節日と言いました。元日は1年のはじめということで、特別にめでたい節日とされ、特別な節日に食べる料理を「おせち料理」と言うようになりました。

- ◆きんとん 財産に恵まれるように
 - ◆黒豆 マメ（健康）に暮らせるように
 - ◆田作り 豊作になるように
 - ◆えび 腰が曲がるまで長生きするように
 - ◆昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ
 - ◆数の子 子宝に恵まれるように
- 「福を重ねる」という願いを込めて、重箱に詰めます。

雑煮



歳神様にお供えたその土地の産物ともちをなべで煮たものです。そのため、雑煮に入る食材や、もちの種類、味付けなどは、地域や家庭によって様々です。

七草がゆ

(1月7日)



春の七草を入れたおかゆを食べ、1年の健康を祈ります。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（大根）のことです。また、冬に不足しがちな緑の野菜をしっかりと食べるという役目もあります。

給食レシピ

11月と12月の給食で人気のあったメニューを紹介し、ぜひ、おうちでも作ってみてください。



給食風イタリアン（4人分）

焼きそば

- ・焼きそば中華めん 4袋
- ・もやし 1袋
- ・キャベツ 250g
- ・焼きそばソース 適量
- ・油 適量

ミートソース

- ・豚ひき肉 120g
- ・ホールコーン缶 50g
- ・にんじん 40g
- ・玉ねぎ 250g
- ・デミグラスソース 200g
- ・トマトピューレ 100g
- ・砂糖 大さじ1強
- ・ウスターソース 大さじ1弱
- ・塩 必要に応じて
- ・こしょう 必要に応じて
- ・コンソメ 必要に応じて
- ・油 適量

【作り方】

- ① キャベツは太めの千切り、にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、キャベツ、もやしを炒め、しんなりしたらめんを加え、焼きそばを作る。（めんは30秒程度、レンジで温めておくと、ほぐれやすい）
※ミートソースがかかるので、焼きそばソースは入れ過ぎないように注意する。
- ③ なべに油を熱し、みじん切りにした豚肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ④ 火が通ったら、調味料を加え、加熱し、ミートソースを作る。お好みの味に調える。
- ⑤ 最後にコーンを入れる。
- ⑥ 焼きそばにミートソースをかけて出来上がり。

塩唐揚げ（4人分）

- ・鶏もも肉 60g程度4切
- ・おろしにんにく 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1
- ・塩 小さじ1/3
- ★ごま油 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1弱
- ・白いりごま 小さじ1強

- ・片栗粉 大さじ2 1/2
- ・薄力粉（または米粉） 小さじ1弱
- ・揚げ油 適量

- ① ★の調味料等を混ぜ合わせ、カットした鶏肉を漬け込む。
- ② 片栗粉と薄力粉を混ぜ合わせる。（薄力粉を少し入れると、かりっと仕上がる）
- ③ 170～180度の油で揚げる。