

	月	火	水	木	金	
こんだて	1	2	3	4	5	
	<p>こまつナムル / れんこんしゅうまい2こ</p> <p>ごはん / マーボー</p>	<p>おからポテトサラダ / いかのてま照り焼き</p> <p>ごはん / みそけんちん汁</p>	<p>文化の日</p>	<p>のおヨーグルトフルーツミックス</p> <p>しおこんぶ塩昆布あえ / とり鶏とシバのケチャップあえ</p> <p>ごはん / かきたま汁</p>	<p>あぶら油揚げのま / さば鱈のさいきょうや西京焼き</p> <p>ごはん / しらたまじる白玉汁</p>	
	赤	ぶたにく ハム なまあげ だいず みそ 牛乳	いか ハム とりにく おから とろろ あぶらあげ みそ 牛乳		ぶたにく とりにく とろろ たまご こんぶ ヨーグルト	さば あぶらあげ ハム とりにく 牛乳
	緑	こまつな にんじん たらこ チンゲンサイ キャベツ たけのこ もやし	にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ		こまつな にんじん キャベツ ねぎ えのき	にんじん こまつな きぬさや キャベツ だいこん ごぼう ねぎ
	黄	こめ さとう ごま あぶら	こめ じゃがいも ごま マヨネーズ		こめ じゃがいも さとうアーモンド ごま	こめ さとう しらたま ごま ごまあぶら
栄養価	687kcal/27.6g/2.0g	603kcal/27.6g/2.2g		706kcal/24.1g/2.7g	624kcal/26.7g/2.0g	
こんだて	8	9	10	11	12	
	<p>いい歯の日</p> <p>かみかみアーモンドサラダ / ごぼう入りごま焼き肉</p> <p>ごはん / わかめのみそ汁</p>	<p>みかん / 出雲産ブロッコリーのサラダ</p> <p>ココアあげパン / ぶたにくまめ豚肉と豆のトマト煮</p>	<p>おかか / ハンバーグ</p> <p>あえ / おろしソース</p> <p>ごはん / 具だくさん汁</p>	<p>ちくぜん / さけ</p> <p>筑前煮 / 鮭のみそマヨチーズ焼き</p> <p>ごはん / あぶら青菜のれんも汁</p>	<p>お米のタルト</p> <p>ピビンパ (玄米入りごはん)</p>	
	赤	ぶたにく ハム とろろ あぶらあげ みそ わかめ 牛乳	ハム ぶたにく だいず あさり チーズ 牛乳	ぶたにく とろろ なまあげ みそ 牛乳	鶏肉 鮭 生揚げ みそ 牛乳 チーズ	ぶたにく とりにく たまご とろろ 牛乳
	緑	にんじん たらこ ごぼう キャベツ たまねぎ	ブロッコリー トマト にんじん みかん キャベツ たまねぎ	こまつな にんじん だいこん ごぼう もやし	にんじん きぬさや こまつな れんこん たけのこ ごぼう だいこん	にんじん こまつな たいな きりぼしだいこん ぜんまい ねぎ
	黄	こめ じゃがいも ふ さとう アーモンド あぶら	ココアパン さとう じゃがいも あぶら	こめ さとう さつまいも あぶら	こめ ふ さとう あぶら マヨネーズ	こめ げんまい タルト ごま あぶら
栄養価	690kcal/28.2g/2.1g	701kcal/25.7g/2.5g	624kcal/26.0g/2.0g	642kcal/29.2g/2.2g	743kcal/30.0g/2.2g	
こんだて	15	16	17	18	19	
	<p>ツナコーンサラダ</p> <p>カレーピラフ / さつまいものシチュー</p>	<p>ビーフ / ちくさや</p> <p>いため / 千草焼き</p> <p>ごはん / すき焼きあじ風煮</p>	<p>チョコチップ / 大根の和風サラダ</p> <p>おろしめん / かきたまきのこ汁</p>	<p>花野菜の / 大豆と小魚の</p> <p>ごまじょうゆあえ / あじ揚げる</p> <p>ごはん / おでん</p>	<p>毎月19日は食育の日 地場産物を味わおう!</p> <p>ツナと大豆の / あじ揚げ出し豆腐</p> <p>ごまサラダ / 豆腐</p> <p>ささえ / のつぺい汁</p>	
	赤	とりにく ツナ ベーコン あさり チーズ 牛乳	えび ぶたにく とろろ たまご 牛乳	とりにく かまぼこ ちくわ わかめ 牛乳	たいず ちくわ かんもどき うずらの卵 じゃこ こんぶ 牛乳	ささえ あぶらあげ とろろ だいず ツナ 牛乳
	緑	ピーマン パセリ キャベツ たまねぎ しめじ	にんじん ほうれんそう ピーマン はくさい キャベツ えのき たけのこ	にんじん ほうれんそう キャベツ だいこん ねぎ えのき なめこ	ブロッコリー にんじん だいこん こんにゃく カリフラワー コーン	にんじん ブロッコリー きぬさや れんこん たけのこ コーン
	黄	こめ げんまい さつまいも あぶら	こめ ふ ビーフン さとう あぶら	おむぎめん むしパン さとう チョコ あぶら	こめ さとう ごま あぶら	こめ さといも さとう ごま マヨネーズ
栄養価	636kcal/24.7g/2.2g	647kcal/28.9g/2.1g	670kcal/28.1g/3.1g	659kcal/25.2g/2.7g	659kcal/25.2g/2.6g	
こんだて	22	23	24	25	26	
	<p>りんご / しょうゆフレンチ</p> <p>ハヤシライス (玄米入りごはん・ハヤシルー)</p>	<p>勤労感謝の日</p>	<p>れんこん / さんまの</p> <p>さんびら / しょうゆ塩焼き</p> <p>ごはん / さつまい汁</p>	<p>たまご炒り卵あえ / とりにく鶏肉の</p> <p>ごまだれかけ</p> <p>ごはん / どさんこスープ</p>	<p>ごまあえ / さけ</p> <p>さけ / チーズフライ</p> <p>わかめ / 白菜と里いも</p> <p>ごはん / のみそ汁</p>	
	赤	豚肉 ハム 牛乳		さんま さつまいあげ ぶたにく とろろ みそ 牛乳	ぶたにく とりにく たまご みそ わかめ 牛乳	さけ あぶらあげ みそ わかめ チーズ 牛乳
	緑	にんじん 小松菜 たまねぎ キャベツ マッシュルーム りんご		にんじん さやいんげん ごぼう れんこん だいこん ねぎ	にんじん こまつな キャベツ ねぎ もやし コーン	こまつな にんじん はくさい えのき
	黄	こめ げんまい じゃがいも あぶら		こめ さつまいあげ さとう あぶら ごま	こめ さとう じゃがいも ごま あぶら	こめ さといも さとう
栄養価	673kcal/26.1g/2.6g		684kcal/26.5g/1.9g	612kcal/27.7g/2.3g	611kcal/22.5g/2.3g	
こんだて	29	30	今月の出雲産			
	<p>じゃこ / ごま</p> <p>おひだし / 五目豆腐ハンバーグ</p> <p>ごはん / おやこに親子煮</p>	<p>切り干し大根 / とりにく鶏肉の</p> <p>サラダ / レモンソース</p> <p>ごはん / もずくのれんも汁</p>	<p>副菜 / 主菜</p> <p>主食 / 汁物</p>	<p>今月の出雲産</p> <p>ピーマン なす たまねぎ とうもろこし</p> <p>ねぎ アスパラ にんにく</p>		
	赤	ぶたにく とりにく とろろ たまご かまぼこ じゃこ 牛乳	とりにく ツナ みそ もずく 牛乳	主に体を作るものになる食品		
	緑	にんじん こまつな きぬさや たけのこ ねぎ キャベツ たまねぎ	にんじん こまつな キャベツ はくさい ねぎ えのき	主に体の調子を整えるものになる食品		
	黄	こめ さとう あぶら	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら	主にエネルギーのもとになる食品		
栄養価	650kcal/29.9g/2.7g	648kcal/25.1g/1.9g	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)			

★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。

しよくいく 食育だより

～ 家族で読みましょう ～

まいつき 毎月19日は
「食育の日」

令和3年11月
出雲崎小学校

あき 秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。食事のバランスにも気を配り、しっかりと体調を整え、本格的な冬の寒さに備えましょう。

＜今月の給食目標＞
日本の食生活のよさについて知ろう



11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



和食とは・・・

2013年12月、ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」とは、料理だけでなく、昔から受け継がれてきた「自然を大切にする」日本人の心が育んだ伝統的な食文化のことを言います。

和食を支える「だし」

食べ物の味には、「甘味、酸味、塩味、苦味」などの種類があります。この他に、この中のどれにも当てはまらない味「うま味」があります。和食は、このうま味を作り出す「だし」をととても大事にしています。かつお節や昆布、煮干し、干しいたけからとるだしには何とも言えないおいしさがあります。これがうま味です。和食はこのうま味を上手に使うことで、素材の味を生かしながら、深みのあるおいしい味を作り出します。

11月23日は 勤労感謝の日

勤労感謝の日に 思いを伝えよう

ありがとう



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？

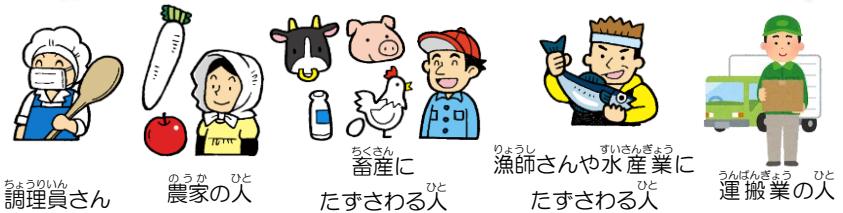
食事のあいさつってどんな意味があるの？

かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます
食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

給食にはたくさんの人たちが関わってくださっています。



じほさんやさい 地場産野菜がたくさん登場します！

地場産物を知り、生産者の努力を身近に感じましょう。



野菜をつくってくださっている 地元のみなさん

火・木曜日にはJAで青空市が開かれ、たくさんの地場産物が販売されています。

地場産物を食べてね