

	月	火	水	木	金
こんだて	<p>今月の出雲崎産</p> <p>大豆 ねぎ 梅干し じゃがいも さつまいも 里いも</p>	<p>ふくさい 副菜 / しさい 主菜</p> <p>ししよく 主食 / しもの 汁物</p>	<p>1</p> <p>だいごく 大学いも / ひじきの サラダ</p> <p>ちゅうか 中華めん</p>	<p>2</p> <p>ごもくまめ 五目豆 / さばの ごまみりん や 焼き</p> <p>ごはん / さわにわん 沢煮焼</p>	<p>3</p> <p>りんご / かいそう 海藻 サラダ</p> <p>ふゆさい 冬野菜カレーライス (芽玄米入りごはん・冬野菜カレー)</p>
	赤	主に体を作るものになる食品	ぶたにく ハム ひじき 牛乳	さば だいご とうふ さつまあげ ぶたにく ジョア	ぶたにく ツナ かいそう 牛乳
	緑	主に体の調子を整えるものになる食品	ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり ねぎ	こんじん さやいんげん ごぼう たけのこ えのき	かぼちゃ プロコウー にんじん カリフラワー キャベツ りんご
	黄	主にエネルギーのものになる食品	ちゅうかめん さつまいも さとう あぶら ごま	こめ はるさめ さとう あぶら	こめ はつがげんまい あぶら
栄養価	キャベツ 白菜 大根	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)	678kcal/24.3g/3.7g	631kcal/30.1g/2.1g	653kcal/21.1g/2.6g
<p>がっこうきゅうしよくしゅうかん 学校給食週間 ~ 日本味めぐり 日本各地の郷土料理や特産品を知ろう~</p>					
こんだて	<p>6</p> <p>ゆはい 湯葉入り おひたし / みそカツ</p> <p>ごはん / あすかじる 飛鳥汁</p>	<p>7</p> <p>つく 手作り りんごジャム / パンネの トマト ソース</p> <p>こめ 米粉パン / かに入り クリーム シチュー</p>	<p>8</p> <p>さき 笹かまの おひたし / さけの ちゃんちゃん 焼き</p> <p>ごはん / きりたんぼ 汁</p>	<p>9</p> <p>うめ 梅じゃこ サラダ / さと りいもの みそグラタン</p> <p>ごはん / しばやさい 地場産野菜 とんじろ の豚汁</p>	<p>10</p> <p>さきみ 餅 / チャンプルー / みかん タルト</p> <p>かしわ飯 / だご汁</p>
	赤	ぶたにく ゆば たまご とりにく あぶらあげ みそ 牛乳	だいご かに あさり チーズ 牛乳	さけ かまぼこ とりにく 牛乳	とりにく ぶたにく とうふ みそ チーズ じゃこ 牛乳
	緑	にんじん こまつな はくさい ごぼう みずな ししいけ ねぎ	プロコウー にんじん トマト たまねぎ しめじ りんご	ピーマン こまつな にんじん はくさい まいたけ コーン	にんじん だいこん はくさい たまねぎ ごぼう ねぎ うめ
	黄	こめ さとう ごま あぶら	こめパン ペンネ じゃがいも ゼリー さとう あぶら	こめ さとう バター	こめ さともい じゃがいも あぶら
栄養価	671kcal/30.4g/2.1g	712kcal/29.5g/2.5g	625kcal/25.9g/2.3g	683kcal/28.5g/2.2g	746kcal/26.2g/2.3g
こんだて	<p>13</p> <p>パン サンスー / えび フライ</p> <p>そばろ ごはん / わすくす汁</p>	<p>14</p> <p>きんぴら / ぎんざけ 銀鮫の さいきょうや 西京焼き</p> <p>ごはん / しおとりじる 塩麴汁</p>	<p>15</p> <p>かんてん 寒天サラダ / さつまいも プリン</p> <p>こめ 米粉めん / カレー なんばん 雨傘</p>	<p>16</p> <p>ごまあえ / チーズ ハンバーグ</p> <p>ごはん / わかめと なめこの みそ汁</p>	<p>17</p> <p>ラーメン サラダ / キムチ チャーハン / もずく スープ</p>
	赤	ぶたにく たまご ハム とうふ とりにく えび 牛乳	さけ さつまあげ とりにく あぶらあげ 牛乳	あぶらあげ あさり かまぼこ ぶたにく わかめ 牛乳	ぶたにく ハム とうふ なたも もずく 牛乳
	緑	ほうれんそう にんじん ししいけ たけのこ ねぎ	にんじん さやいんげん きぬさや ごぼう れんこん はくさい ねぎ	にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ ねぎ	にんじん こまつな だいこん ねぎ もやし なめこ
	黄	こめ はつがげんまい はるさめ さとう ごま あぶら	こめ さともい さとう ごま あぶら	こめ こん ぷりん さとう あぶら	こめ さとう ごま
栄養価	646kcal/26.8g/2.4g	614kcal/26.0g/2.3g	709kcal/31.4g/3.1g	711kcal/31.2g/2.3g	619kcal/24.4g/2.5g
こんだて	<p>20</p> <p>たくあん あえ / カレーポチト ビーンズ</p> <p>ごはん / いらたま汁</p>	<p>21</p> <p>ジャーマン ポテト / オムレツ</p> <p>ロールパン (1~3年1こ 4~6年2こ) / やさい 野菜たっぷり スープ</p>	<p>22</p> <p>ごしき 五色あえ / フリカツ</p> <p>ごはん / ほうとう汁</p>	<p>23</p> <p>のり酢 あえ / たまご やき</p> <p>ごはん / にく 肉じゃが</p>	<p>24</p> <p>クリスマス サラダ / てや 照り焼き チキン</p> <p>えび ピラフ / コーン ポタージョ</p>
	赤	たら だいご たまご とうふ 牛乳	たまご ベーコン 牛乳	ぶり かまぼこ ハム とりにく あぶらあげ みそ 牛乳	たまご ツナ ぶたにく なまあげ のり 牛乳
	緑	にんじん たら えのき たけのこ キャベツ きゅうり だいこん	ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ コーン	かぼちゃ にんじん こまつな キャベツ だいこん ねぎ	にんじん こまつな さやいんげん たまねぎ もやし
	黄	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら	パン じゃがいも バター	こめ さとう ほうとう あぶら	こめ じゃがいも さとう あぶら
栄養価	665kcal/24.9g/2.1g	516kcal/22.2g/2.7g	705kcal/27.3g/2.5g	660kcal/28.7g/2.0g	750kcal/32.4g/2.4g

★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。



～ 家族で読みましょう ～

毎月19日は
「食育の日」

令和3年12月
出雲崎小学校

12月に入り、寒さも一段と厳しさを増してきています。今年も残すところあと1か月です。体調を崩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＞ 感謝して食べよう



12月6日(月)～11(金) 学校給食週間

学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実を図ることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健全な成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は1月24日～30日ですが、出雲崎小学校では12月に実施します。

給食ができるまで

出雲崎小学校では、約190食を3名の調理員さんが作っています。毎日の給食がどのように作られているのか紹介します。

身支度・手洗い

ゴミや髪の毛が入らないよう、身支度を整え、手をしっかり洗います。



虫やごみがついていないか確認しながら、1種類につき3回洗います。

下処理

野菜の皮をむいたり、洗ったりします。



調理

食材のカット

1日に約8～10種類の野菜を使います。量はおよそ20キロ。



料理に合わせて切り方や大きさを調整して切ります。



サラダ



焼き物



お汁

口に入るものは素手で触れないよう、手洗いをしっかりした後、使い捨て手袋を着用し、衛生面に気をつけて作業をします。

盛りつけ



しっかり加熱がされているか、温度を測って確認します。

大量調理は、とても体力がいりますが、喜んでもらえるようがんばって作っています。

各クラスに必要な量を計量して届けます。

