

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

こんげつ きゅうしよくもくひょう
<今月の給食目標> しょくぶんか し 食文化について知ろう



にい がた けん きょう どりよう り し
新潟県の郷土料理 ~いくつか知っているかな?~



こんだて	10	11	12	13	14
	赤	ぶたにく ツナ ヨーグルト 牛乳	ぶたにく なると ハム わかめ 牛乳	べにます さつまあげ ちわ ずらめ たまご みそ こんが 牛乳	たまご ウィンナー なつとう とりくに のり 牛乳
	緑	にんじん こまつな キャベツ だいこん コーン くだもの	にんじん チンゲンサイ なら キャベツ ねぎ	にんじん ちゅうがめん さつまいも こむぎこ さとう あぶら	のざわな こまつな きめきや にんじん だいこん ごぼう
	黄	こめ はつがけんまい じゃがいも ざりー さとう あぶら	ちゅうがめん さつまいも こむぎこ さとう あぶら	こめ さといも さとう ごま	こめ しらたま さとう ごま
栄養価	715kcal/22.3g/2.2g	736kcal/29.1g/3.5g	675kcal/28.6g/2.7g	616kcal/23.5g/3.0g	

こんだて	17	18	19	20	21	
	赤	とりにく あさり とうふ みそ ハム たまご 牛乳	きなこと ベーコン たまご とりにく チーズ わかめ 牛乳	さば みそ だいず とりにく あぶらあげ チーズ 牛乳	とうふ ぶたにく だいず さつまあげ みそ ひじき ヨーグルト	ぶたにく あつあげ みそ わかめ 牛乳
	緑	にんじん きゅうり キャベツ だいこん ねぎ	にんじん ハセリ キャベツ たまねぎ きゅうり かんてん	にんじん きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ねぎ ごぼう	にんじん こまつな さやいんげん たけのこ だいこん なめこ	にんじん なら ねぎ れんこん たけのこ えのき
	黄	こめ はるさめ さとう ごま	こめパン さとう あぶら	こめ さとう ごまあぶら	こめ ふ さとう あぶら	こめ はつがけんまい さつまいも じゃがいも さとう あぶら
栄養価	620kcal/31.0g/2.1g	631kcal/25.3g/2.7g	703kcal/27.3g/2.2g	604kcal/26.8g/2.2g	696kcal/25.4g/2.1g	

こんだて	24	25	26	27	28	
	赤	あさり いか ベーコン とりにく チーズ 牛乳	いか えび ぶたにく じゃこ 牛乳	ぶたにく ハム かまぼこ 牛乳	ぎんざけ さつまあげ ぶたにく もずく 牛乳	とりにく ぶたにく とうふ みそ 牛乳
	緑	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	にんじん チンゲンサイ ねぎ きゅうり キャベツ	にんじん さんさい なめこ ねぎ きゅうり えのき	にんじん こまつな さやいんげん ごぼう れんこん はなひ うめ	こまつな にんじん だいこん ねぎ はくさい こまつな
	黄	こめ タルト あぶら	こめ じゃがいも はるさめ さとう あぶら	こめこめん さつまいも マヨネーズ	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま
栄養価	714kcal/23.8g/2.2g	652kcal/27.7g/2.1g	705kcal/27.3g/2.8g	620kcal/26.3g/2.9g	732kcal/27.6g/2.0g	

こんだて	31	<p>おんせい かんが どうじょう 6年生の考えたこんだてが登場します! 6年生は、家庭科の時間に献立作成の学習をしました。「♥出雲崎」をテーマに、全校のみんなが喜びこんだてを考えました。 「梅ごはん」は出雲崎産の梅干しを使っています。 今までの給食にない新メニューで、楽しみです! 「ナムル」は、地産産野菜を使って工夫してあります。 季節感もよく表れています。</p>		<p>こんげつ いせきさん 今月の出雲崎産</p>	
	赤	さけ ハム たまご おから とうふ チーズ 牛乳	主に体を作るものになる食品		
	緑	こまつな にんじん キャベツ きゅうり 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 じゃがいも あぶら	主にエネルギーのものになる食品		
	栄養価	709kcal/26.1g/2.0g	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。



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4年1月
出雲崎小学校

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。今年もよろしくお願いたします。

家族で食事をしよう



誰かと食事を共にする（共有する）ことを「共食」といいます。食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、お互いの心や体の調子を知ることができます。また、楽しい食事は心の安定にもつながります。

睦月

睦月は、旧暦の1月を指す言葉です。お正月に家族や親戚が集まり、睦み合う（互いに親しみ合う、仲よくすること、仲睦まじいこと）ことから、睦び月が「睦月」になったという説があります。



みんな食べて
おいしいね

気をつけよう！！

7つのこ食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

<p>孤食 1人で食べること</p>	<p>小食 ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること</p>
<p>固食 同じものばかり食べること</p>	<p>濃食 濃い味つけのものばかり食べること</p>
<p>個食 複数で食卓を囲んでも食べるものがそれぞれ違うこと</p>	<p>粉食 パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べること</p>

給食レシピ

そばろごはん（4人分）



- ・ごはん 4人分
- ・豚ひき肉 100g
- ・おろししょうが 5g
- ・砂糖 大さじ1弱
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・卵 1個
- ・砂糖 少々
- ・みりん 少々
- ・塩 少々

【作り方】

- ① 豚ひき肉に調味料を加え、煮汁がなくなるまでフライパンで加熱する。
- ② 溶き卵に調味料を加え、よく混ぜ合わせる。油少々を熱したフライパンに、卵を入れて、菜ばしでホロホロになるまで、よくかき混ぜます。
- ③ ごはんに、肉そばろとそばろ玉子を混ぜ合わせる。

鶏肉の梅みそ焼き（4人分）

- ・鶏もも肉 60g程度4切
- ・梅干し 12g
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・はちみつ 小さじ1強（砂糖でも可）
- ・みそ 少々（2g程度）

- ① 梅干しは種を取り除き、包丁でよくたたく。
- ② ①と調味料を混ぜ合わせたものに、鶏肉を漬け込む。
- ③ フライパンに②を並べ、火が通るまで焼く。皮目にやや焦げ目をつけ、カリッと焼くとおいしい。