

	月	火	水	木	金	
こんだて	今月の出雲崎産 				1 	2
	★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。		主に体をつくる食品		レバーとりにく たまご とうふ 牛乳	ぶたにく さかな みそ わかめ 牛乳
			主に体の調子を整えるものになる食品		にんじん こまつな きぬさや キャベツ ねぎ コーン	にんじん ビーマン キャベツ きりぼしだいこん
			主にエネルギーになる食品		こめ じゃがいも さとうアーモンド あぶら	こめ じゃがいも パター あぶら
	栄養価		エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)		682kcal/27.1g/2.1g	591kcal/27.8g/2.2g

こんだて	5 	6 	7 	8 	9
	あつあげ とりにく 牛乳	とりにく ぶたにく 牛乳	ぶたにく ツナ 牛乳	ぶたにく なつとう とうふ みそ こいわし ひじき 牛乳	ぶたにく あぶらあげ とうふ とりにく 牛乳
	さいいんげん にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり	にんじん ブロッコリー キャベツ レタス たまねぎ	にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ コーン りんご	こまつな のぎわな にんじん だいこん はくさい おねぎ	にんじん れんこん キャベツ ねぎ はくさい
	こめ はるさめ ふ さとう あぶら ごま	ピタパン スラゲッティ マヨネーズ	こめ はつがげんまい じゃがいも あぶら	こめ じゃがいも あぶら	こめ せんのべい さとう あぶら
	栄養価 690kcal/25.7g/2.1g	539kcal/28.9g/2.3g	682kcal/22.2g/2.6g	608kcal/27.7g/2.2g	608kcal/25.9g/2.0g

学校給食週間 ~食育について考えよう~

こんだて	12 	13 	14 	15 	16
	地場産食材を味わおう (地産地消)	はしを上手に使ってみよう (はしの機能)	SDGsについて考えよう (食品ロス)	SDGsについて考えよう (食品ロス・環境)	野菜たっぷり&減塩献立を味わおう
	<p>たくさんのお出雲産の食材を使います。(米、里いも、大根、キャベツ、白菜、かぼちゃ、良寛プリン)</p> <p>地産地消は、採れたての新鮮なものを、安心して食べることができます。地域の活性化にもつながります。また、運搬の燃料が減り、環境にも優しいです。</p> <p>旬のお出雲産の食材を知り、味わいましょう。</p>	<p>はしは、小さい二本の棒にすぎませんが、とても優れた道具です。</p> <p>魚の身をほぐす、皮をはがす、大豆などの小さいものをつまむ、大きな食材をつかむ、ごはんをのりでくるむ、まなこをすくう、ごはん粒をまとめるなど・・・。はしのいろいろな機能を感じられる献立になっています。注目して食事をしてみましょう。</p>	<p>日本の食品ロスは、年間522万トン、日本人1人当たりでは、約41キロだそうです。これは、日本人1人当たりが、毎日お茶碗1杯分のごはんを捨てているくらいになるそうです。</p> <p>ブロッコリーの茎や大根の葉を食べやすく使ったり、野菜を皮ごと食べられるよう工夫をしたり、できるだけ野菜の廃棄を少なくした献立です。</p>	<p>おからは、1%は食品として食べられていますが、5~9%は捨てられているそうです。(他は飼料や肥料など) 蒸しパンの小麦粉を減らし、おからで代用します。</p> <p>そぼろ丼には、大豆から作られたお肉のような大豆ミートを加えます。製造過程において地球への負担を減らすことができ、環境に優しいと近年注目されています。</p>	<p>新潟県は、全国トップクラスの健康寿命を目指す「健康立県にいがた」の実現に向けて取り組んでいます。食生活では、「からだによるこぶ一品を足そう」という「チャッフル」のもと「主食・主菜・副菜そろって」の「野菜がとれる」減塩につながる「食事が推進されています。</p> <p>減塩でおいしく食べられるよう工夫をした野菜たっぷりの献立です。</p>
	とりにく ちくわ とうふ みそわかめ のり 牛乳	そば だいたず ハム とうふ わかめ のり 牛乳	ぶたにく とりにく あぶらあげ かまぼこ 牛乳	だいたず ぶたにく おから たまご のり 牛乳	ツナ ベーコン あさり チーズ 牛乳
	かぼちゃ にんじん にら こまつな はくさい だいこん	にんじん ブロッコリー キャベツ だいこん ねぎ なめこ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー 玉ねぎ 大根 ねぎ コーン	にんじん かぼちゃ ブロッコリー 玉ねぎ 大根 ねぎ コーン	にんじん かぼちゃ きぬさや こまつな たけのこ きりぼしだいこん
こめ プリン ふ さといも あぶら	こめ さとう ごま あぶら	うどん じゃがいも さつまいも あぶら	こめ はつがげんまい さとう こむぎこ あぶら	こめ はつがげんまい じゃがいも あぶら パター	
栄養価 682kcal/26.6g/2.2g	670kcal/28.8g/2.2g	638kcal/24.1g/2.7g	702kcal/30.7g/2.0g	665kcal/22.1g/1.8g	

こんだて	19 毎月19日は食育の日 	20 	21 	22 冬至 	23 クリスマス
	食育の日こんだて			冬至こんだて	クリスマスこんだて
	とりにく ささえ たまご あぶらあげ だいたず 牛乳	だいたず ぶたにく ちくわ こぎな わかめ ヨーグルト	とりにく ツナ とうふ みそ のり 牛乳	とりにく さけ あぶらあげ みそ 牛乳	たまご とりにく かまぼこ 牛乳
	こまつな にんじん きぬさや はくさい こぼろ ねぎ	にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ コーン	にんじん こまつな こぼろ だいこん ねぎ はくさい	にんじん かぼちゃ きぬさや こぼろ たけのこ だいこん ねぎ	ビーマン ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ しめじ
	こめ さとう ごま あぶら	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら	こめ さつまいも さとう ごま あぶら	こめ ほうとう さとう マヨネーズ あぶら	こめ はつがげんまい じゃがいも パター ケーキ
栄養価 582kcal/26.9g/2.0g	646kcal/25.7g/2.5g	675kcal/26.1g/2.0g	662kcal/32.9g/2.0g	751kcal/26.6g/2.0g	



毎月19日は
「食育の日」

令和4年12月
出雲崎小学校

食育だより

～ 家族で読みましょう ～

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

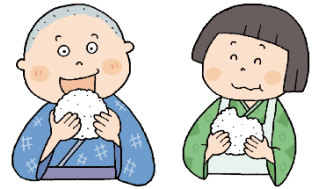
＜今月の給食目標＞

感謝して食べよう

12/12(月)～16(金)

出雲崎町学校給食週間を行います

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。



学校給食は、明治22年、やまがたけんつるおかまち しりつちゅうあい 山形県鶴岡町の私立志愛小学校から始まりました。

本来、全国学校給食週間は、学校給食記念日である1月24日から1月30日までの1週間ですが、出雲崎町では、12月に実施します。

全国学校給食週間



今の給食と比べたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？



学校給食の献立の移りかわり

*献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

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・コロケック・せんきゃべつ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ



給食Q&A



給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量をも高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

給食が出来上がるまでにどのくらいのかかる時間がかかっているの？



8時から11時半までの3時間半で、約200人分の給食を作っています。