

月	火	水	木	金
おせち料理のいわれ 正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。 数の子 数の子は、にしの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。 田づくり 田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、由つくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。 こぶ巻き 昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。 えび えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。 黒豆 まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。 たたきごぼう ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や恵みの願いが込められています。 きんとん きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。 伊達巻き 巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。 こんげつ 今月の給食目標 食文化について知ろう				
9	10	11	12	13
こんだて 成人の日	始業式	お米のムース 手作り春巻き しめ塩ラーメンスープ 中華めん	フルーツヨーグルト かいそう海藻サラダ ふゆやさい冬野菜カレーライス はつがげんまい(発芽玄米入りごはん・ふゆやさい冬野菜カレー)	たまご炒り卵あえ さばのみそ味噌煮 ごはん さわかん沢煮焼
赤	赤	ぶたにく 牛乳	とりにく ツナ 海藻 ヨーグルト 牛乳	たまご さば ぶたにく たまご みそ 牛乳
緑	にんじん こまつな コーン だいこん	にんじん チンゲンサイ じゃがいも キャベツ ねぎ	ブロッコリー かぼちゃ カリフラワー れんこん くだもの	にんじん こまつな きぬさや たけのこ ごぼう
黄	こめ しらす じゃがいも ゼリー マヨネーズ	こめ はつがげんまい ゼリー さとう あぶら	こめ はつがげんまい ゼリー さとう あぶら	こめ はつがげんまい ゼリー さとう あぶら
栄養価	702kcal/26.6g/2.5g	693kcal/23.1g/2.4g	651kcal/26.0g/2.3g	
16	17	18	19	20
こんだて ツナマヨ たまご焼 ウインナー ごはん しらたまごに白玉雑煮	カレー さんぴら わふう和風ハンバーグ ごはん ごじる呉汁	はくさい白菜漬 ホッケのしほ ごはん みそおでん	きりぼしだいこん えびフライ ごはん さと白菜と里もものみそ汁	じゃこ とりにくのサラダ みそ大豆 ごはん たまごスープ
赤	ぶたにく だいず あつあげ みそ 牛乳	ホッケ ちくわ がんもどき みそ こんぶ 牛乳	えび ぶたにく たまご みそ 牛乳	たまご とりにく だいず みそ ちりめんじゃこ 牛乳
緑	にんじん こまつな コーン だいこん	にんじん じゃがいも だいこん きゅうり	にんじん こまつな きぬさや だいこん はくさい	にんじん キャベツ レタス たまねぎ
黄	こめ しらす じゃがいも ゼリー マヨネーズ	こめ さといも さとう あぶら	こめ さといも さとう あぶら	こめ さとう あぶら ごま
栄養価	735kcal/24.0g/3.1g	672kcal/28.7g/2.1g	644kcal/30.1g/2.6g	612kcal/25.6g/2.1g
23	24	25	26	27
こんだて パンサン ぎょうざ ごはん マーボー あつあげ 厚揚げ	マカロニ ミルメーク サラダ ココア カレー シチュー ごはん さつまいも	だいご ひじきの ごはん ごもく五目 あんかけ	のり酢 だし巻 ごはん すき焼き ふう	ごまあえ しろみぎな ごはん さつまいも
赤	ぶたにく あつあげ ハム みそ 牛乳	ぶたにく かまぼこ ハム ひじき 牛乳	ツナ たまご にく とろふ のり 牛乳	ホキ みそ ぶたにく とろふ ジョア
緑	にんじん じゃがいも チンゲンサイ きゅうり ねぎ	にんじん ほうれんそう はくさい ねぎ たけのこ	にんじん こまつな ねぎ はくさい えのき	にんじん こまつな ごぼう ねぎ だいこん
黄	こめ はつがげんまい さとう こむぎ あぶら ごま	こめ さといも さつまいも さとう あぶら ごま	こめ さとう あぶら	こめ さつまいも さとう ごま あぶら
栄養価	692kcal/25.6g/1.8g	655kcal/24.6g/2.0g	652kcal/23.5g/2.7g	616kcal/26.9g/2.3g
30	31	今月の出雲崎産 地域や家庭によって違う 雑煮 雑煮とは、年神様にお供えたその土地の産物ともちをなべて煮たものです。そのため、雑煮に入る食材やもちの種類、味付けなどさまざまです。 みなさんは、どんな雑煮を食べますか?		
こんだて さんぴら さけの ごはん とりだんご	ラーメン サラダ きなこ あげパン	ふくさい 副菜 しゅさい 主菜 しゅしよく 主食 しるもの 汁物		
赤	さけ とりにく さつまあげ 牛乳	主に体を作るものになる食品		
緑	にんじん こまつな ごぼう れんこん ねぎ	主に体の調子を整えるものになる食品		
黄	こめ タルト 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	674kcal/28.1g/2.0g	628kcal/24.3g/2.5g	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)	



まいつき にち
毎月19日は
「食育の日」

令和5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」
あんぜん きゅうしょく 「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いたします。

かぜ予防のポイント



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

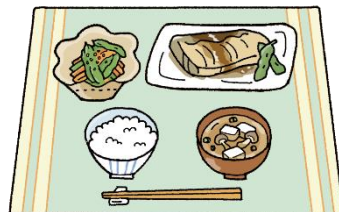
症状別 かぜをひいた時の食事



1/19(木)~25(水) 第3回 ハッピーライフウィーク



主食とおかずを組み合わせた
バランスのとれた朝食を食べよう!



バランスのよい朝食