1月 こんだてよていひょう

令和6年 1月
出雲崎小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	＊3学期もよろしくおねがいします＊ 新しい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みをすごしていましたか？ 1月は学校給食週間があります。 いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えましょう。		10 鬼まんじゅう 春天の中華サラダ 五目あんかけラーメンスープ ゆで中華めん	11 れんこんきんぴら 銀鮭の塩焼き ごはん しらたまじる	12 ツナわかめサラダ カクテルゼリー 冬野菜とかぼちゃのカレーライス （発芽玄米入りごはん）
赤			ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう ぎんざけ ぶたにく とりにく あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ
緑			にんじん もやし はくさい たけのこ チンゲンサイ きくらげ もやし きゅうり	にんじん ごぼう れんこん ねぎ だいこん ごぼう ねぎ こまつな みかん	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー れんこん かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン もも パイン りんご みかん
黄			めん あぶら ごま さとう さつまいも	ごはん あぶら さとう ごま しらたまもち	ごはん あぶら さとう ゼリー
栄養価			670kcal/29.4g/2.2g	670kcal/29.8g/1.7g	627kcal/21.2g/1.7g
こんだて	15 和風マカロニサラダ たれかつおフライ ごはん さといもとんじる	16 れんこんツナサラダ 鶏肉のハーブチーズ焼き ごはん トマトとたまごのスープ	17 ねりごまあえ あつやきたまご ごはん すきやきふうに	18 ジョアストロベリー 手作りココアプリン ひじきと青菜のじゃこサラダ ターメリックライス チキンクリームソース	19 おからポテトサラダ 豚肉の南蛮焼き ごはん 塩ちゃんこふ麩ースープ
赤	ぎゅうにゅう かつお ツナ だいず ぶたにく とうふ あおのり かつおぶし	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	ジョア とりにく ひじき ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく ふ
緑	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ごぼう だいこん ねぎ	れんこん きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい トマト マッシュルーム	ほうれんそう もやし にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース マッシュルーム ほうれんそう キャベツ	ねぎ にんじん キャベツ きゅうり にら はくさい しいたけ
黄	ごはん あぶら さとう マカロニ マヨネーズ さといも	ごはん あぶら ぱんこ じゃがいも	ごはん ごま さとう	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	ごはん ごま さとう じゃがいも マヨネーズ
栄養価	707kcal/27.9g/2.3g	649kcal/29.8g/1.9g	649kcal/27.2g/2.0g	652kcal/23.2g/1.6g	670kcal/26.3g/2.1g
こんだて	22 レモンドレッシングサラダ ムサカ ピラフィ レヴィスイア	23 バンサンスー チンジュウンズ ごはん サンタータン	24 こまつナムル 手作りチヂミ サルククス（米粉めん） 豆乳 キムチ汁	25 手作り富士山ゼリー きりざいきゅうり たまごやき2こ ゆきのり てまきずし 酢めし たら汁	26 フレンチサラダ ホキのプロヴァンスふう 白いんげん豆のポタージュ
	☆★☆★☆★☆★出雲崎小学校給食週間 特別献立☆★☆★☆★☆★ GO！GO！ パリオリンピック・パラリンピック！がんばれニッポン ～夏冬オリンピック・パラリンピックの開催地の料理を味わおう～				
赤	ぎゅうにゅう ツナ だいず ぶたにく ハム ひよこまめ れんずまめ とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ちりめんじゃこ たまご ハム	ぎゅうにゅう たまご のり なっとう たら	ぎゅうにゅう ホキ ハム ベーコン しろいんげんまめ
緑	コーン なす にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ レモン だいこん マッシュルーム	しいたけ きゅうり キャベツ にんじん もやし えのきたけ ほうれんそう	はくさいきむち にんじん こまつな ねぎ えのきたけ キャベツ たまねぎ にら もやし	たくあん にんじん こまつな だいこん にんじん はくさい ごぼう ねぎ	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり にんじん パセリ
黄	ごはん バター じゃがいも あぶら さとう	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	めん あぶら ごま こむぎこ こめこ さとう	ごはん ごま じゃがいも ゼリー	フォカッチャ あぶら さとう
栄養価	642kcal/25.7g/2.1g	695kcal/29.8g/1.8g	668kcal/30.3g/2.6g	610kcal/25.8g/2.4g	566kcal/27.2g/2.3g
特別メニューのテーマ	ギリシャ（アテネオリンピック）	中華人民共和国（北京オリンピック）	大韓民国（平昌オリンピック）	日本（東京オリンピック）	フランス（パリオリンピック）
こんだて	29 ぽんかん 五目ひじき 銀ひらすの生姜焼き ごはん とりだんごじる	30 ミモザサラダ フランクのケチャップソース 背割れコッペパン レンズ豆入りミネストローネ	31 アーモンドあえ いかのたつたあげ ごはん にくじゃがカレーふうみ	副菜 主菜 主食 汁物	今月の出雲崎産 お米
赤	ぎゅうにゅう ぎんひらす だいず ひじき さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう フランクフルト たまご ハム ベーコン レンズまめ チーズ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	主に体を作るもとになる食品	
緑	にんじん さやいんげん ねぎ こまつな だいこん えのきたけ ぽんかん	トマト キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ブロッコリー	こまつな もやし にんじん たまねぎ さやいんげん	主に体の調子を整えるもとになる食品	
黄	ごはん あぶら さとう ぱんこ	パン さとう あぶら じゃがいも	ごはん あぶら さとう アーモンド じゃがいも	主にエネルギーのもとになる食品	
栄養価	621kcal/29.3g/2.0g	620kcal/26.9g/3.0g	646kcal/29.6g/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

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6年1月
出雲崎小学校

＜今月の給食目標＞
感謝して食べよう。（食事の大切さ・給食の意義）

あたりまえに食べている給食ですが・・・

給食はいろいろな人に支えられています

学校給食は栄養教諭が献立を考えて、調理員さんが給食をつくります。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを運送業者さんが運びます。このように多くの人の力によって、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。

感謝の気持ちをこめて
食事のあいさつをしよう！

～感謝の気持ち♡でいただきましょう。～

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

1月22日から24日は学校給食週間です！

GoGoパリオリンピック・パラリンピック！がんばれニッポン

～オリンピック・パラリンピック開催地の料理を味わおう～

東京オリンピック・パラリンピックが開催され、世界中のトップアスリートが集まり、熱戦がり広げられました。そして今年は、夏のオリンピック・パラリンピックが、フランス・パリで開催されます。今年もまた熱い戦いが始まります。給食では、「GoGoパリオリンピック！がんばれニッポン」をテーマに、オリンピック・パラリンピックの開催された5カ国の料理が登場します。おいしく食べて、応援しましょう。

フランス
（パリオリンピック）
1900 夏　2024 夏
ピタパン
ホキのプロヴァンス風
フレンチサラダ
白いんげん豆のポタージュ

ギリシャ
（アテネオリンピック）
1896 夏　2004 夏
ピラフィ（ツナピラフ）
ムサカ（なす入りミートグラタン）
レモンドレッシングサラダ
レヴィスイア（レンズ豆のスープ）

中華人民共和国
（北京オリンピック）
2008 夏　2022 冬
ごはん
チンジュワンズ（肉だんごもち米蒸し）
バンサンスー
サンラータン

日本
（東京オリンピック）
1964 夏　2020 夏
手巻き寿司
（たまご、きりざい、きゅうり）
たら汁
手作りりんごゼリー

大韓民国
（平昌オリンピック）
2018 冬
サルグクス（米粉めん）
手作りチヂミ
こまつナムル
豆乳キムチ汁

開催国の料理を味わいながら、応援しましょう！