

2025年

# 1月こんだてよていひょう

令和7年1月

出雲崎小学校

曜日	月	火	水	木	金
				9日	10日 <b>鏡開き献立</b>
エネルギー 食塩相当量				625 kcal 2 g	731 kcal 2.4 g
献立と配膳の図	<p>がっき</p> <p><b>*3学期もよろしくおねがいします*</b></p> <p>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。</p> <p>1月20日(月)～24日(金)は いすもぎきょうがっこうきゅうしょくしゅうかんどうくべこんでて <b>出雲崎小学校 給食週間 特別献立</b> しゅくせかいいさんとうろく さど きんざん <b>祝・世界遺産登録 佐渡島の金山</b> にほんせかいいさんし ～日本の世界遺産を知ろう～</p>			<p>てづくり チョコプリン</p> <p>スタミナ やきにくとん</p> <p>かきたまじる</p>	<p>みかん</p> <p>れんこん たれつぎ きんぴら ぶりカツ</p> <p>ごはん ごはん</p> <p>こうばく しらたまじる</p>
あかの食品				ぎゅうにゅう ふたにく とろふ たまご	ぎゅうにゅう ぶり ふたにく とりにく あぶらあげ なたまご
きいろの食品				ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう ごま
みどりの食品				もやし たまねぎ にんじん たら きくらげ こまつな ねぎ えのきたけ	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん だいこん ねぎ こまつな みかん
	13日	14日	15日	16日	17日 <b>後背の日献立</b>
エネルギー 食塩相当量		644 kcal 1.8 g	651 kcal 2.4 g	655 kcal 1.9 g	605 kcal 2.4 g
献立と配膳の図	<p>成人の日</p>	<p>フルーツ ヨーグルト</p> <p>かいどう サラダ</p> <p>ふゆやさい カレーライス</p>	<p>チョコチップ おしパン</p> <p>カレーもやし</p> <p>こめこめん どうにゅう キムチじる</p>	<p>かんてん サラダ</p> <p>レバーとポテトのねぎソース</p> <p>たまごいり ちゅうかコソ スープ</p>	<p>りんご</p> <p>のりずあえ とりにくの ていやく</p> <p>さざえの たきこみ おこわ</p> <p>たらしる</p>
あかの食品		ぎゅうにゅう ふたにく わかめ ツナ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく とろにゅう	ぎゅうにゅう ふたレバー とりにく くきわかめ	ぎゅうにゅう さざえ とりにく ツナ あぶらあげ のり たら
きいろの食品		ごはん はつかげんまい あぶら さとう	めん あぶら ごま むしパン	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ごはん さとう はちみつ じゃがいも
みどりの食品		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 もも みかん パイン	はくさい にんじん たら えのきたけ ねぎ もやし ほうれんそう	ねぎ キャベツ にんじん きゅうり こまつな しいたけ コーン	にんじん ほうれんそう もやし だいこん はくさい ごぼう ねぎ こまつな
<p>☆☆☆☆☆出雲崎小学校学校給食週間 特別献立☆☆☆☆☆</p> <p><b>祝・世界遺産登録 佐渡島の金山～日本の世界遺産を知ろう～</b></p>					
	20日	21日	22日	23日	24日
エネルギー 食塩相当量	588 kcal 1.7 g	643 kcal 1.9 g	717 kcal 2.0 g	604 kcal 1.9 g	624 kcal 2 g
献立と配膳の図	<p>ごまあえ</p> <p>さんざけの しおやき</p> <p>ごだいまい ごはん</p> <p>じょうもん なべ</p>	<p>マンクローフの もりサラダ</p> <p>ふたにく だいずの こくとうじょうゆ</p> <p>ごはん</p> <p>もすくの みどしる</p>	<p>ふじさんゼリー</p> <p>しきの ふじごこ ひたし</p> <p>とりにくの おちゃめあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ほうとうじる</p>	<p>はるさめ サラダ</p> <p>あけだしとうふ おろしあんかけ</p> <p>ごはん</p> <p>ゆきみじる</p>	<p>ツナわかめ サラダ</p> <p>いかの おうごんあげ</p> <p>ごはん</p> <p>きんかい スープ</p>
特別献立のテーマ	<p>北海道・北東北の 縄文遺跡群</p>	<p>自然遺産「奄美大島・ 徳之島・沖繩島北部 および西表島」</p>	<p>富士山</p>	<p>白川郷・五箇山の 合掌造り集落</p>	<p>佐渡島金山</p>
あかの食品	ぎゅうにゅう さけ ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう ふたにく だいず もすく あぶらあげ	ぎゅうにゅう とりにく しらすほし とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう とうふ ハム とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう いか わかめ ツナ とうふ かまぼこ
きいろの食品	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ごはん でんぷん あぶら ゼリー	ごはん さとう でんぷん あぶら ごま はるさめ	ごはん でんぷん あぶら さとう
みどりの食品	ほうれんそう もやし にんじん だいこん さんざい ねぎ	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ こまつな ねぎ	こまつな にんじん もやし コーン はくさい かぼちゃ だいこん ごぼう ねぎ	だいこん きゅうり にんじん もやし きくらげ しいたけ えのきたけ ほうさい	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ ねぎ
	27日	28日	29日	30日	31日
エネルギー 食塩相当量	626 kcal 2.1 g	662 kcal 2.4 g	728 kcal 1.9 g	607 kcal 2.1 g	680 kcal 2.2 g
献立と配膳の図	<p>りんご</p> <p>パンサンスー</p> <p>キムたく ごはん</p> <p>ワナンタンスー</p>	<p>ごもくひしき</p> <p>さばのごうみに</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p>	<p>ジャストロベリー</p> <p>ポテト サラダ</p> <p>てづくり ハンバーグ ケチャップソース</p> <p>ごはん</p> <p>はくさい ミルクスープ</p>	<p>きりざい</p> <p>あつやき たまご</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p>	<p>たくあんあえ</p> <p>はるまき</p> <p>ごまわかめ ごはん</p> <p>とうふの ちゅうかに</p>
あかの食品	ぎゅうにゅう ふたにく ハム きんしたまご なたまご	ぎゅうにゅう さば だいず ひじき さつまあげ ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ たまご ハム ベーコン	ぎゅうにゅう たまごやき なつとう ひじき ちくわ かもちとき こんぶ	ぎゅうにゅう わかめ はるまき とうふ ふたにく うすだまご
きいろの食品	ごはん はつかげんまい あぶら ごま ワナンタン さとう	ごはん さとう ごま じゃがいも	ごはん パンこ じゃがいも マヨネーズ あぶら	ごはん ごま じゃがいも さとう	ごはん ごま あぶら さとう
みどりの食品	きゅうり キャベツ にんじん こまつな もやし ねぎ きくらげ りんご	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ	たまねぎ にんじん きゅうり はくさい ほうれんそう マッシュルーム	だいこん にんじん こまつな	きゅうり にんじん こまつな はくさい しいたけ



# しょくいく 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7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20日～24日は学校給食週間です!

## 祝・世界遺産登録 佐渡島の金山

～日本の世界遺産を知ろう～

2024年7月27日、インドにて開催されていた世界遺産委員会で、「佐渡島の金山」が世界文化遺産に登録されました。

このことを祝して今年度の給食週間は、「祝・世界遺産登録 佐渡島の金山～日本の世界遺産を知ろう～」をテーマにしました。佐渡島の金山のほかにも、日本にはたくさん世界遺産があります。日本各地の世界遺産と佐渡島の金山にちなんだ料理を味わい、佐渡島の金山の世界遺産登録をお祝いしましょう!

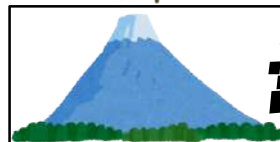


世界遺産登録

佐渡島の金山



北海道・北東北の  
縄文遺跡群



富士山



白川郷・五箇山の  
合掌造り集落



自然遺産

「奄美大島・徳之島・

沖縄島北部および西表島」

今回の給食週間では、佐渡島の金山と日本国内の4つの世界遺産とあわせて取り上げました。いろいろな地域の料理を味わってみましょう。

