

2026年 1月 こんだてよていひょう 令和8年1月 出雲崎小学校

曜日	月	火	水	木	金
エネルギー 食塩相当量					9 日 629 kcal 2 g
献立と配膳の図	<p>がっき</p> <p>*3学期もよろしくおねがいします*</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23日(金)～29日(木)は いずもさきょうがっこうきゅうしよくしゅうかんくへこんだて 出雲崎小学校 給食週間 特別献立</p> <p>いっけん はっけん にいがたけん た まな にいがたけん 一見！発見！新潟県～食べて学ぼう 新潟県～</p> <p>今年度は、毎月19日の食育の日に「日本の味巡り」をしています。そこで、1月は、私たちの住む新潟県に注目します。全国5位の面積があり、とても広いです。この給食週間では上越・中越・下越の各地の特産品を食べたり、芸術や断層に触れたりして、新潟県のことを給食を通じて学びます。お楽しみに♪</p>			<p>こんがつ いずもさきさん 今月の出雲崎産</p> <p>お米</p>	<p>てづくり チョコパン</p> <p>スタミナ やきにくどん</p> <p>かきたまじろ</p> <p>ぎゅうにゅう ふだにく とろふ たまご</p> <p>ごはん はつがげんまい あぶら さとう じゃがいも</p> <p>もやし たまねぎ にんじん にら きくらげ こまつな ねぎ えのきたけ</p>
あかの食品					
きいろの食品					
みどりの食品					
エネルギー 食塩相当量	12 日 620 kcal 2.3 g	13 日 620 kcal 2.3 g	14 日 659 kcal 2.3 g	15 日 716 kcal 2.2 g	16 日 617 kcal 1.9 g
献立と配膳の図	<p>成人の日</p>	<p>ミルク</p> <p>れんこん さんびら</p> <p>ごもく あつやきたまご</p> <p>ごまわかめ ごはん</p> <p>やさいたっぷり みそじる</p>	<p>ごめこの マラーガオ</p> <p>カレーモやし</p> <p>ごめこめん</p> <p>とうにゅう キムチじる</p>	<p>アーモンドあえ ぶいかつ</p> <p>かんてんの ちゅうかサラダ</p> <p>レバーとポテトの ねぎソース</p> <p>ごはん</p> <p>たまごいり ちゅうかコーン スープ</p>	<p>かんてんの ちゅうかサラダ</p> <p>レバーとポテトの ねぎソース</p> <p>ごはん</p> <p>たまごいり ちゅうかコーン スープ</p>
あかの食品		ぎゅうにゅう わかめ たまごやき さつまあげ ふだにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ふだにく たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう ぶり とりにく なんと	ぎゅうにゅう ふだレバー とりにく ハム たまご
きいろの食品		ごはん ごま あぶら さとう ミルク	めん あぶら ごま さとう ごめこ	ごはん くらまい あぶら さとう アーモンド しらたまもち	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま
みどりの食品		にんじん ごぼう れんこん はくさい ぎやいんげん だいこん ねぎ こまつな	はくさい にんじん にら こまつな えのきたけ ねぎ もやし ほうれんそう	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ねぎ にんじん もやし きゅうり チンゲンサイ コーン ししいたけ
エネルギー 食塩相当量	19 日 610 kcal 2 g	20 日 697 kcal 3.3 g	21 日 663 kcal 1.8 g	22 日 650 kcal 1.9 g	23 日 619 kcal 1.9 g
献立と配膳の図	<p>ごもくひじき さといも コロケ</p> <p>ごはん</p> <p>しおちゃんこぶ スープ</p>	<p>はるみ</p> <p>ミモザサラダ フランクの ケチャップソース</p> <p>せわり コッペパン</p> <p>クリーム シチュー</p>	<p>てづくりかぼちゃがゆいん</p> <p>のけつあえ さわら さいきょうやき</p> <p>ごはん</p> <p>びりから ごまとんじる</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>だいこん さけの おからあえ おちやめあげ</p> <p>ごはん</p> <p>だいりい</p> <p>おらかみし 村上市 鮭、北限の茶処</p>
あかの食品	ぎゅうにゅう ヨロケ だいず ひじき さつまあげ とりにく ふ	ぎゅうにゅう フランクフルト たまご ハム パーコン とりにく	ぎゅうにゅう さわら ツナ のり ふだにく とうふ	ぎゅうにゅう ふだにく かいそう ツナ ヨーグルト なまクリーム	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし とりにく とうふ
きいろの食品	ごはん あぶら さとう	パン さとう あぶら じゃがいも バター	ごはん じゃがいも あぶら ごま	ごはん はつがげんまい あぶら ゼリー さとう	ごはん あぶら ごま さといも
みどりの食品	にんじん さやいんげん はくさい ねぎ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう はるみ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん こまつな ごぼう かぼちゃ	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 りんご きゅうり みかん パイン	だいこん こまつな にんじん ごぼう たけのこ ししいたけ
エネルギー 食塩相当量	26 日 646 kcal 1.8 g	27 日 654 kcal 2.2 g	28 日 674 kcal 2.1 g	29 日 633 kcal 2.0 g	30 日 632 kcal 2.1 g
献立と配膳の図	<p>☆☆☆☆☆☆出雲崎小学校学校給食週間 特別献立☆☆☆☆☆☆ 一見！発見！新潟県～食べて学ぼう新潟県～</p> <p>のいずあえ あこがれの ちゅうぼう</p> <p>ごはん</p> <p>じょせつしき はながわ</p> <p>とあかまし 十日町市 大地の芸術祭</p>	<p>アルビレックスにいがたゼリー</p> <p>めいけんの ごますあえ</p> <p>タレカツ</p> <p>ごはん</p> <p>ひらたけじる</p> <p>にいがた 新潟市 政令指定都市</p>	<p>あまざけ おしぼん</p> <p>ながあかはなび サラダ</p> <p>ゆで ちゅうかめん</p> <p>ながあか しょうがじょうゆ らーめんスープ</p> <p>ながあかし 長岡市 新潟5大ラーメン</p>	<p>ごまロケット サラダ</p> <p>だんどう ミートローフ</p> <p>ごはん</p> <p>こくしょ</p> <p>いといがわし 糸魚川市 ユネスコジオパーク再認定</p>	<p>のいずあえ だいずとポテトの じゃこあえ</p> <p>ごはん</p> <p>みぞおでん</p>
あかの食品	ぎゅうにゅう ふだにく とろふ たまご のり ふだにく ふ	ぎゅうにゅう ふだにく あぶらあげ ハム わかめ とうふ	ぎゅうにゅう ふだにく なんと ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう ふだにく ツナ だいず とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ ツナ さつまあげ ちくわ うすだまこ ごんぶ のり がんもどき
きいろの食品	ごはん パター さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう ごま ゼリー	めん あぶら ごま さとう あまざけおしぼん	ごはん ばんに マヨネーズ ごま さといも	ごはん じゃがいも あぶら さとう さといも
みどりの食品	たまねぎ もやし ぜんまい にんじん ぜんまい パプリカ ごぼう えのきたけ なめこ ねぎ だいこん	キャベツ もやし こまつな めいけな にんじん だいこん ねぎ なめこ ひらたけ	もやし にんじん コーン たけのこ ねぎ こまつな キャベツ パプリカ レモン	たまねぎ コーン	こまつな もやし にんじん だいこん

★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。



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8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)

あたい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作ります。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

いただきます



1月23日～29日は学校給食週間です！

一見！発見！新潟県 ～食べて学ぼう新潟県～

新潟県は南北に長く、多様な地形と冬の積雪が独特の食文化を育みました。今回の学校給食週間では、北限の茶や鮭文化が息づく村上市、大地の芸術祭で知られる豪雪の十日町市、食の宝庫・新潟市、5大ラーメンが人気の長岡市、そして世界が認めたジオパークの街・糸魚川市の5地域を巡ります。各地の特産物や郷土料理を通じて、新潟の豊かな自然と歴史を五感で「発見」しましょう！

にいがたし
新潟市
せいいししてとし
政令指定都市
しよく ほうこ
食の宝庫

むらかみし
村上市
さけ ほくげん ちゃどころ
鮭、北限の茶処

いといがわし
糸魚川市
ユネスコジオパーク
さいにんてい
再認定

ながおかし
長岡市
じょうぞう まち
醸造の町
にいがた だい
新潟5大ラーメン

とおかまちし
十日町市
だいち げいじゅつさい
大地の芸術祭