

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

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	がっき *3学期もよろしくおねがいします*	1月23日(金)~29日(木)は 出雲崎小学校 給食週間 特別献立	こんけつ いもさきさん 今月の出雲崎産	629 2 g	9 日
献立と 配膳の因	新しい年を迎ました。みなさんはどんな冬休みをすごしてましたか? 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。	1月23日(金)~29日(木)は いもさきしようがこうきゅうしょくしゅうかんとくべつんだて 出雲崎小学校 給食週間 特別献立	てづくり チョコプリン	629 2 g	629 2 g
あかの食品	1月23日(金)~29日(木)は いもさきしようがこうきゅうしょくしゅうかんとくべつんだて 出雲崎小学校 給食週間 特別献立	1月23日(金)~29日(木)は いもさきしようがこうきゅうしょくしゅうかんとくべつんだて 出雲崎小学校 給食週間 特別献立	スタミナ やきにくどん	629 2 g	629 2 g
きいろの食品	1月23日(金)~29日(木)は いもさきしようがこうきゅうしょくしゅうかんとくべつんだて 出雲崎小学校 給食週間 特別献立	1月23日(金)~29日(木)は いもさきしようがこうきゅうしょくしゅうかんとくべつんだて 出雲崎小学校 給食週間 特別献立	かきたまじる	629 2 g	629 2 g
みどりの食品	1月23日(金)~29日(木)は いもさきしようがこうきゅうしょくしゅうかんとくべつんだて 出雲崎小学校 給食週間 特別献立	1月23日(金)~29日(木)は いもさきしようがこうきゅうしょくしゅうかんとくべつんだて 出雲崎小学校 給食週間 特別献立	きゅうにゅう ふたにく とうふ たまご	629 2 g	629 2 g
エネルギー 食塩相当量	12 日	13 日	14 日	15 日 小正月献立	16 日
献立と 配膳の因	620 2.3 g	659 2.3 g	716 2.2 g	617 1.9 g	
あかの食品	れんこん きんぴら ごまわかめ ごはん	ごもく あつやきたまご やさいたっぷり みそしる	ごめこの マーラーオオ ごめこめん とうじゅう キムチじる	アーモンドあえ ぶりかつ おいわい ごはん こうはく しらたまじる	かんてんの ちゅうかサラダ ごはん たまごりん ちゅうかコン スープ
きいろの食品	きゅうにゅう ふたにく とうふ たまご	きゅうにゅう ふたにく たまご	きゅうにゅう ふり とりにく なると	きゅうにゅう ふたにく とりにく	
みどりの食品	ごはん ごま あぶら さとう にんじん ごぼう ねんこん はくさい さやいんげん たいこん ねぎ こまつな	めん あぶら ごま さとう こめこ	ごはん くろまい あぶら さとう アーモンド しらたまちる	ごはん じゃがいも あぶら さとう こまつな	ねぎ にんじん もやし きゅうり チゲンサイ コーン しいたけ
エネルギー 食塩相当量	610 2 g	697 3.3 g	663 1.8 g	650 1.9 g	619 1.9 g
献立と 配膳の因	ごもくひじき ごはん しおちゃんこふう スープ	はるみ ミモザサラダ せわり ヨッペパン クリーム シチュー	てづくりかぼちゃぶりん のいナツアエ ごはん びりから ごまとんじる	フルーツ ヨーグルト ふゆやさいカレーライス	だいこん おかかあえ ごはん たけいり
あかの食品	きゅうにゅう コロッケ だいす ひじき さつまあげ とりにく ふ	きゅうにゅう フランクフルト たまご ハム ベーコン とりにく	きゅうにゅう さわら ツナ のり ふたにく とうふ	きゅうにゅう ふたにく かいそう ツナ ヨーグルト なまごりーム	きゅうにゅう 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	パン さとう あぶら じゃがいも	ごはん じゃがいも あぶら ごま	ごはん はつがいんまい 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 しいたけ 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 がぼら りんご きゅうり みかん バイン	だいこん こまつな にんじん ごぼう たけのこ しいたけ
エネルギー 食塩相当量	646 1.8 g	654 2.2 g	674 2.1 g	633 2.0 g	632 2.1 g
献立と 配膳の因	☆☆☆☆☆ 出雲崎小学校給食週間 特別献立 一見!発見!新潟県~食べて学ぼう新潟県~	4年なし			
あかの食品	のいばあえ ごはん じょせつしき にながわ	アルビレックスいがたザリー めりけな ごまきん タレカツ ごはん ひらたけじる	あまざけ むしばん ゆで ちゅうかめん ながおかはねび サラダ ながおか しょくがじゅう くらべスープ ごはん ごくしお	ごまロック サラダ ながおか しょくがじゅう くらべスープ ごはん こくしお	のいばあえ だいばとポテトの じゃこあえ ごはん みそおでん
きいろの食品	とおがまち 十日町市 だいち 大地の芸術祭	にいがた市 新潟市 政令指定都市	ながおかし 長岡市 にいといがわし 糸魚川市 新潟5大ラーメン ユネスコジオパーク再認定		
みどりの食品	きゅうにゅう ふたにく とうふ たまご のり ふたにく ふ	きゅうにゅう ふたにく あぶらあげ ハム わかめ とうふ	きゅうにゅう ふたにく なると ちりめんじゃこ	きゅうにゅう ふたにく ツナ だいす とうふ ちくわ	きゅうにゅう だいす ちりめんじゃこ ツナ さつまあげ ちくわ うすらたまご のり がんもどき
エネルギー 食塩相当量	646 1.8 g	654 2.2 g	674 2.1 g	633 2.0 g	632 2.1 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。



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)

た

きゅうしょく

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、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
のうか
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
せいざんしゃ
そだ
はこ
さんが運びます、このように多くの人の力によって、学校
きゅうしょく
さん
とど
がっこう
給食はみなさんのもとに届けられているのです。

からしゅ きも
感謝の気持ちをこめて
しょくじ
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的な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！

