



1月

# 献立表

令和2年1月 出雲崎中学校

日曜	献立名			おもに使用する食品						エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)	
	主食	飲み物	副食	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				魚肉 卵大豆	牛乳乳製品 小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの	米パン めんいも	油脂		
				たんぱく質・無機質		ビタミン類・食物繊維		炭水化物・脂肪			
8	水	中華めん	牛乳	マーボースープ ポテトのピザ焼き パンサンスー	豚肉 とうふ ベーコン ロースハム	牛乳 チーズ	にんじん にら ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし メンマ 干しいたけ ねぎ きゅうり	中華めん さとう 春雨 でんぶん じゃがいも	ごま油 ごま	810 31.2 3.2
9	木	カレーライス	牛乳	福神漬けあえ フルーツクレープ	豚肉 大豆 レンズ豆	チーズ 牛乳 スキムミルク	にんじん	にんにくしょうが 玉ねぎ 福神漬け きゃべつ きゅうり	米 玄米 じゃがいも	油 ごま カレールー	843 25.5 2.6
10	金	ごはん	牛乳	けんちん汁 銀鮭の塩焼き のり酢あえ	とり肉 とうふ 銀鮭 ツナ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく ねぎ もやし	米 じゃがいも	油	684 32.2 1.7
14	火	きなこ揚げパン	牛乳	ミネストローネ オムレツ ポテトサラダ	きなこ 卵 ベーコン レンズ豆 おから ロースハム	牛乳	にんじん パセリ	きゃべつ 玉ねぎ トマト 缶 きゅうり	パン さとう じゃがいも マカロニ	油 ノンエッグ マヨネーズ	903 34.6 3.5
15	水	ビビンバ	牛乳	中華スープ みかん	豚肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 チンゲン菜	しょうが にんにく たけのこ 水煮 干しいたけ ぜんまい 水煮 切干大根 もやし きくらげ ねぎ みかん	米 玄米 さとう	油 ごま油 ごま	673 27.0 2.1
16	木	梅ごはん	牛乳	あつ揚げのみそ汁 とり肉のから揚げ たくあんあえ	あつ揚げ うち豆 とり肉	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん	梅干し 大根 ねぎ にんにく きゃべつ きゅうり たくあん 漬け	米 玄米 じゃがいも でんぶん	ごま油 ごま 油	786 35.6 3.2
17	金	ごはん	牛乳	とりだんご汁 鯖のみそ煮 こんぶあえ	とり肉 とうふ 鯖 ツナ	牛乳 こんぶ	にんじん にら	こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ 白菜 しょうが もやし きゅうり	米 さとう	ごま	785 30.9 3.2
20	月	わかめごはん	牛乳	車ぶの卵とじ いかの香味焼き ラーメンサラダ	とり肉 車ぶ さつま揚げ 卵 いか ロースハム	わかめ くきわかめ 牛乳	にんじん	玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく えだまめ ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり ホールコーン	米 玄米 じゃがいも 中華めん さとう	ごま油 ごま	757 38.5 3.5
21	火	ごはん	牛乳	とん汁 紅ますの西京焼き ごまあえ	豚肉 とうふ 紅ます	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ きゃべつ もやし	米 じゃがいも さとう	ごま	710 33.1 1.9
22	水	米粉めん	牛乳	カレーなんばん ミニ肉まん 寒天サラダ	とり肉 豚肉	牛乳 くきわかめ	にんじん にら	玉ねぎ えのき だけ 干しいたけ たけのこ 水煮 寒天 きゃべつ きゅうり	米粉めん でんぶん 小麦粉 さとう	カレールー	800 30.0 3.5
23	木	ごはん	飲む ヨーグルト いちご	のっぺい汁 茶わんむし なっとうあえ	貝柱 なっとう なると巻き とり肉 卵	ヨーグルト	にんじん キヌサヤ 野沢菜 漬け	たけのこ 水煮 れんこん きゃべつ 干しいたけ こんにゃく たくあん 漬け	米 里いも さとう	ごま	656 26.5 3.0
24	金	キムチ チャーハン	牛乳	にら玉スープ 焼きぎょうざ 白菜の浅漬け	とうふ 豚肉 ベーコン 卵	牛乳 塩こんぶ	にんじん にら 野沢菜 漬け	ねぎ 白菜 キムチ しょうが えのき だけ 玉ねぎ きゃべつ にんにく 白菜 きゅうり	米 玄米 ぎょうざの皮	ごま油 ごま	720 26.7 2.8
27	月	ごはん	牛乳	ワンタンスープ チキンソテー パーペキ्यूソース なめたけあえ	豚肉 とり肉 なると巻き	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	えのき だけ メンマ ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし きゃべつ なめたけ	米 ワンタン	ごま油	685 34.7 3.1
28	火	セルフ フィッシュバーガー (米粉パン)	牛乳	春雨スープ アーモンドサラダ	白身魚 豚肉 とり肉 ロースハム	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	ねぎ 白菜 きくらげ きゃべつ	米粉パン パン粉 春雨	ノンエッグ タルタルソース アーモンド 油	753 33.7 2.9
29	水	ハヤシライス	牛乳	海藻サラダ でこぼん	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 スキムミルク 海藻 くきわかめ	にんじん グリーンピース	玉ねぎ ホールコーン きゅうり マッシュルーム 水煮 きゃべつ でこぼん	米 玄米 じゃがいも	油 ハヤシルー	673 21.4 2.1
30	木	そばろごはん	牛乳	もずくのみそ汁 しゅうまい 野菜おひたし	豚肉 卵 なると巻き かまぼこ 油揚げ とうふ	牛乳 もずく	にんじん チンゲン菜 小松菜	しょうが えのき だけ ねぎ もやし きゃべつ 玉ねぎ たけのこ 水煮 干しいたけ	米 玄米 さとう でんぶん じゃがいも しゅうまいの皮	油 ごま油	704 28.6 2.5
31	金	ごはん	牛乳	あおさのみそ汁 ほっけの塩焼き 切干大根煮	とうふ 油揚げ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 あおさ	チンゲン菜 にんじん	えのき だけ ねぎ 切干大根 こんにゃく 干しいたけ	米 さとう じゃがいも	油	682 31.0 3.4

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

# 教室掲示

# 給食配膳図

令和2年1月  
出雲崎中学校

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>今年も よろしくおねがいします～。</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 10px; text-align: center;"> <p style="color: orange; font-weight: bold;">今月の出雲崎産は ...お休みです。</p> <p>新鮮でおいしい出雲崎産の野菜をたくさんいただいてきましたが、寒くなり畑もお休みの季節となりました。春の収穫を楽しみに、出雲崎産野菜の再開を待ちましょう。 米 みそ 車ふはいつでも出雲崎産です。</p>  </div> </div>				
				
		8	9	10
		<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">パンサン スー</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ポテトの ピザ焼き</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">中華めん</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">マーボー スープ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">はし</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">はし</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">福神漬け あえ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">フルーツ クレープ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 50%;">カレー ライス</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">スプーン</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">のり酢 あえ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">銀鮭の 塩焼き</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ごはん</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">けんちん 汁</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">はし</div> </div>
13	14	15	16	17
<p style="color: orange; font-weight: bold;">*成人の日*</p> 	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ポテト サラダ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">オムレツ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">きなこ 揚げパン</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ミネスト ローネ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">はし</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: center; margin-bottom: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 50%;">みかん</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-bottom: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 50%;">肉の具</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 50%;">野菜の具</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ごはん 《ピピンパ》</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">中華 スープ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">スプーン</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">たくあん あえ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">とり肉の 塩から揚げ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">梅 ごはん</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">厚揚げの みそ汁</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">はし</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">こんぶ あえ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">鯖の みそ煮</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ごはん</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">とり だんご汁</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">はし</div> </div>
20	21	22	23	24
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ラーメン サラダ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">いかの 香味焼き</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">わかめ ごはん</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">車ふの 卵とじ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">はし</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ごまあえ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">紅ますの 西京焼き</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ごはん</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">とん汁</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">はし</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">寒天 サラダ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ミニ 肉まん</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">米粉めん</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">カレー なんばん</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">はし</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">納豆 あえ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">茶わん むし</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ごはん</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">のっぺい 汁</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">はし</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">白菜の 浅漬け</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">焼き ぎょうぎ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">キムチ チャーハン</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">にら玉 スープ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">はし</div> </div>
27	28	29	30	31
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">なめたけ あえ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">チキン ソテー バーベキュー ソース</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ごはん</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ワンタン スープ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">はし</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">アーモンド サラダ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">白身魚 フライ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">米粉 バーガー パン</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">春雨 スープ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">はし</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: center; margin-bottom: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 50%;">でこぼん</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 50%;">海藻 サラダ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 50%;">ハヤシ ライス</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">スプーン</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">野菜 おひたし</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">しゅう まい</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">そばろ ごはん</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">もずくの みそ汁</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">はし</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">切干 大根煮</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ほっけの 塩焼き</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ごはん</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">あおさの みそ汁</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">はし</div> </div>



# 食育だより

令和2年1月  
出雲崎中学校



今年もよろしくお祈りします



新しい年の始まりです。学校では、年度のしめくりである3学期のスタートですね。寒さが厳しい時期ですが、早寝早起きを心がけ、規則正しく過ごしましょう。主食・主菜・副菜・汁物のそろった食事を、朝・昼・夜きちんと食べることも、お忘れなく。

2020年もみなさんの成長を願って、給食調理室では一生懸命給食を作ります。今年もどうぞよろしくお祈りします。

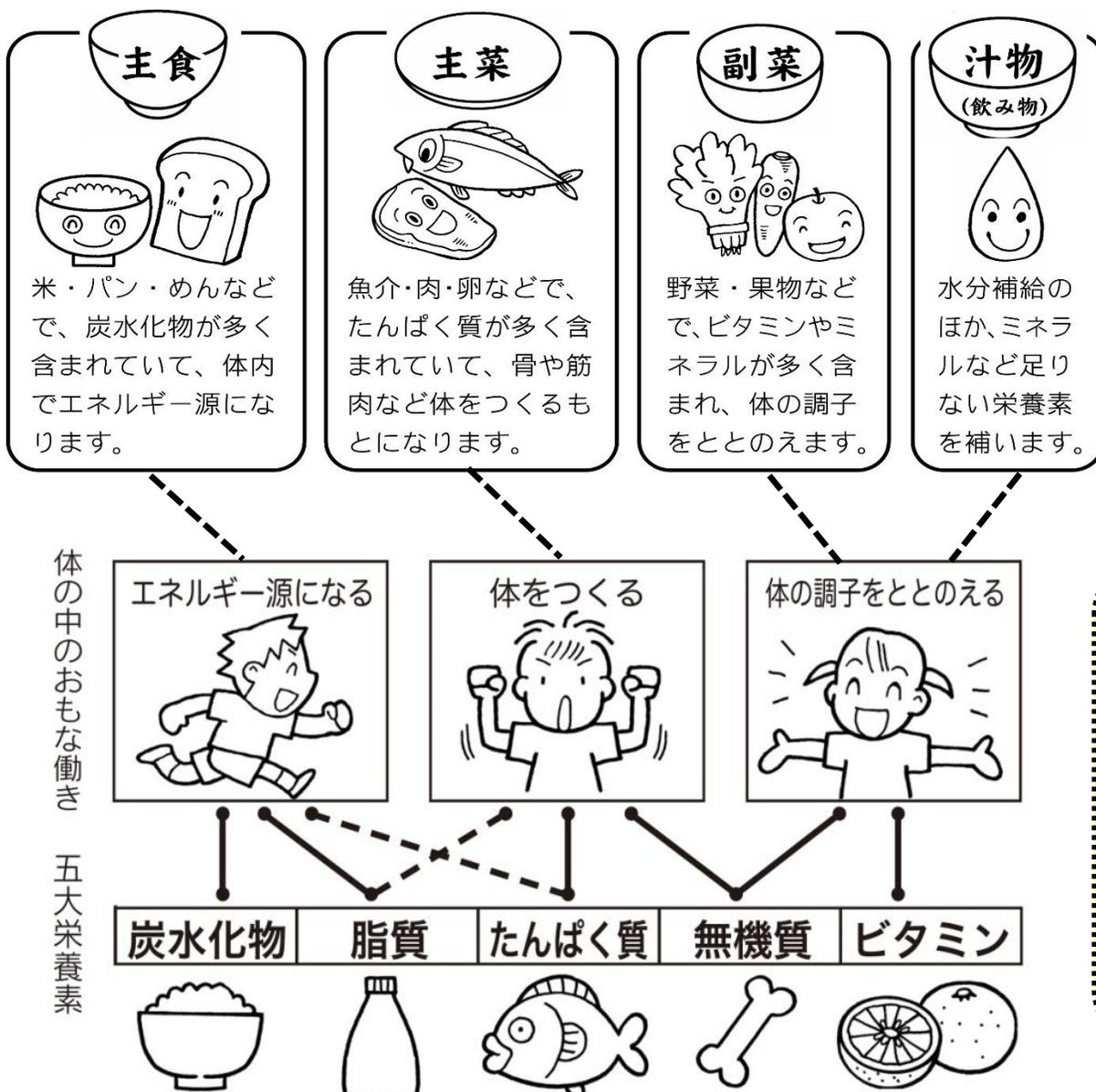
## 栄養をバランスよくとるには。。

「バランスよく栄養をとりましょう」よく耳にする言葉です。どうしたら毎日の食事で栄養をバランスよくとることができるのでしょうか。

一つの食べ物の中に、必要な栄養素を全部ふくんだものは何一つありません。食べ物をいろいろ組み合わせることで、栄養バランスがよくなるのです。

## 主食・主菜・副菜・汁物をそろえましょう。

みなさんの中には、栄養バランスのとれた食事なんて難しい、毎食は無理、と考えている人も多いと思いますが、意外と簡単です。主食・主菜・副菜・汁物をそろえるだけで、五大自然養素をとることができるからです。五大自然養素とは、炭水化物・脂肪・たんぱく質・無機質・ビタミンの五つの栄養素です。



学校給食は栄養バランス満点！

給食は、みなさんが健康にすこし、成長していくために、エネルギー量や栄養素の摂取基準が決められています。それをもとに献立を立てているので、栄養バランスがととのっているのです。

五大栄養素とその働き、さらにおもな食品を覚えておくと、役立ちます。