

	月	火	水	木	金
献立	今月の出雲崎産 	副菜 / 主菜 主食 / 汁物	1 大学いも / ひじきのサラダ 中華めん / しょうゆラーメン	2 五目豆 / さばのごまみりん焼き ごはん / 沢煮椀	3 りんご / 海藻サラダ 冬野菜カレーライス (発芽玄米入りごはん・冬野菜カレー)
	1群:2群 豚肉 ハム / ひじき 牛乳 / さば 肉じゃが / さつまいも / 牛乳	主に体の組織をつくる食品	豚肉 ハム / ひじき 牛乳	さば 肉じゃが / さつまいも / 牛乳	豚肉 ツナ / 牛乳 海藻
	3群:4群 ほうれん草 / にんじん / キャベツ きゅうり / ねぎ / にんじん さやいんげん / ごぼう たけのこ えのき	主に体の調子を整えるものになる食品	ほうれん草 / にんじん / キャベツ きゅうり / ねぎ	にんじん さやいんげん / ごぼう たけのこ えのき	かぼちゃ / ブロッコリー / カリフラワー / キャベツ / りんご
	5群:6群 米 / 砂糖 / ごま / 油 / 米 春雨 / 砂糖 / 油 / 米 発芽玄米 / 油	主にエネルギーになる食品	中華めん / 砂糖 / 油 / ごま	米 春雨 / 砂糖 / 油	米 発芽玄米 / 油
	栄養価 キャベツ / 白菜 / 大根	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g) 719kcal/25.5g/4.7g	719kcal/25.5g/4.7g	732kcal/34.6g/2.6g	812kcal/24.7g/3.5g

学校給食週間 ~日本各地の郷土料理や特産品を味わおう~

献立	6 湯葉入りおひたし / みそカツ ごはん / あすかじる飛鳥汁	7 手作りりんごジャム / パンネのトマトソース / ビーチゼリー / かに入りクリームシチュー / 米粉パン	8 笹かまのおひたし / さけのちゃんちゃん焼き ごはん / きりたんぼ汁	9 梅じゃこサラダ / りいものみそグラタン ごはん / 地場産野菜の豚汁	10 ちんね / チャンプルー / みかんタルト かしわ飯 / だご汁
	飛鳥汁(奈良県) …飛鳥時代に宮廷に献上されていた牛乳を入れて作られる伝統的な料理です。 湯葉(京都府) …中国から最初に湯葉の伝わったのが京都です。お坊さんの精進料理として食べられていました。 みそカツ(愛知県) …愛知県では赤みそが有名でいろいろな料理に使われています。みそカツは、赤みそに砂糖やだし汁を加えたみそダレをとんかつにかけたものです。	かに …日本海側の県で有名です。 福井県 の越前ガニ、 鳥取県 の松葉ガニなどは特に有名です。 りんごジャム …りんごの出荷量1位 青森県 、2位 長野県 、3位 山形県 です。 ビーチゼリー …国産の桃を使ったゼリーです。生産量1位は、 山梨県 で33%を占めています。	きりたんぼ(秋田県) …きりたんぼは、炊き上げたお米を杉の串に握りつけ、炭火で焼いたものです。給食では、ミニきりたんぼを入れます。 さけのちゃんちゃん焼き(北海道) …北海道の漁師町で生まれた郷土料理です。さけと野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理です。 笹かまぼこ(宮城県) …旧仙台藩主伊達家の「竹に雀」の家紋に書かれている笹にちなんで名付けられました。	たくさんの出雲崎の食材 (里いも、じゃがいも、白菜、大根、梅、みそ)を使った献立です。もちろん、牛乳、米も出雲崎産です。 給食でお世話になっている地元の方 を知り、地元でとれる食材を味わっていただきましょう。 里いものみそグラタン は、ホワイトソースに出雲崎産のみそを加え、和風の味付けになっています。	かしわ飯(福岡県) …九州地方では鶏肉のことをかしわと呼びます。 だご汁(熊本県) …だごは、熊本弁でだんごのことを言います。 ちんね(沖縄県) …チャンプルーは、沖縄の方言で、ごちゃ混ぜにしたものという意味です。 みかん …代表的な産地は 和歌山県 、 愛媛県 、 静岡県 です。
	1群:2群 豚肉 湯葉 卵 鶏肉 みそ / 牛乳	牛乳 チーズ	さけ かまぼこ 鶏肉 / 牛乳	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ / 牛乳 じゃこ チーズ	鶏肉 卵 みそ / 牛乳 のり
	3群:4群 にんじん 小松菜 / 白菜 ねぎ しいたけ / 米 砂糖 / ごま 油	ブロッコリー / にんじん トマト / 玉ねぎ しめじ / りんご	ビーマン / 小松菜 / にんじん / 白菜 / まいたけ / コーン	にんじん / 大根 / 白菜 / ねぎ / 梅	にんじん / にら / キャベツ / 白菜 / 大根 / ねぎ
	栄養価 870kcal/39.1g/2.8g	857kcal/35.7g/2.9g	761kcal/30.6g/2.8g	837kcal/34.6g/2.9g	872kcal/30.1g/2.9g

献立	13 パンサンスー / えびフライ そぼろごはん / うすくす汁	14 きんぴらごぼう / 銀鮭の西京焼き ごはん / 塩麹汁	15 小松菜のソテー / ココアプリン 米粉めん / カレーあんぱん南蛮	16 ごまあえ / チーズハンバーグ / 小魚 ごはん / わかめとなめこのみそ汁	17 ラーメンサラダ / 佐渡産みかん キムチチャーハン / もずくスープ
	1群:2群 豚肉 卵 ハム えび 豆腐 / 牛乳	さけ さつまいも / 鶏肉 / 牛乳	油揚げ あさり 豚肉 / 牛乳 わかめ	豚肉 豆腐 みそ / 牛乳 チーズ 小魚	豚肉 ハム 豆腐 なた / 牛乳 もずく
	3群:4群 ほうれん草 / にんじん / しいたけ / たけのこ / ねぎ	にんじん / きぬぎさ / さやいんげん / れんこん / 白菜 / ねぎ	にんじん / ほうれん草 / 小松菜 / キャベツ / 玉ねぎ / ねぎ	にんじん / 小松菜 / 大根 / ねぎ / もやし / なめこ	にんじん / ねぎ / キャベツ / みかん
	5群:6群 米 発芽玄米 春雨 / ごま 油	米 里いも / 砂糖 / ごま 油	米粉めん / プリン / 砂糖 / 油	米 砂糖 / ごま	米 発芽玄米 / 中華めん / ごま 油
	栄養価 752kcal/30.0g/2.8g	749kcal/30.7g/2.6g	787kcal/33.9g/4.1g	861kcal/36.8g/2.8g	726kcal/28.3g/3.2g

献立	20 たくあん / カレーポット / あえ / ビーンズ ごはん / にらたま汁	21 ジャーマンポテト / 野菜たっぷりスープ / アーモンドトースト	22 五色あえ / フリカツ ごはん / ほうとう汁	23 のり酢あえ / たまご焼き ごはん / 肉じゃが	24 クリスマスサラダ / 照り焼きチキン / ケーキ えびピラフ / コーンポタージョ
	1群:2群 たら 大豆 卵 豆腐 / 牛乳	ベーコン / 牛乳	ぶり かまぼこ ハム みそ / 牛乳 わかめ	卵 ツナ 豚肉 生揚げ / 牛乳 のり	えび 鶏肉 ベーコン / 牛乳 チーズ
	3群:4群 にんじん / にら / えのき / たけのこ / キャベツ / 大根	ほうれん草 / にんじん / 玉ねぎ / キャベツ / コーン	かぼちゃ / にんじん / 小松菜 / キャベツ / 大根 / ねぎ / いんげん	にんじん / 小松菜 / さやいんげん / 玉ねぎ / もやし	ブロッコリー / にんじん / カリフラワー / コーン / 玉ねぎ
	5群:6群 米 / じゃがいも / 砂糖 / ごま 油	米 じゃがいも / 砂糖 / バター / アーモンド	米 砂糖 / ほうとう / 油	米 / じゃがいも / 砂糖 / 油	米 発芽玄米 / じゃがいも / 油
	栄養価 816kcal/29.7g/2.5g	733kcal/24.1g/2.9g	838kcal/30.6g/3.2g	793kcal/33.6g/2.5g	881kcal/36.6g/3.5g

★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3年12月
出雲崎中学校

12月に入り、寒さも一段と厳しさを増してきています。今年も残すところあと1か月です。体調を崩さないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

<今月の給食目標>

感謝して食べよう



12月6日(月)～11(金)

学校給食週間

学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実を図ることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は1月24日～30日ですが、出雲崎中学校では12月に実施します。

給食ができるまで

出雲崎中学校では、約100食を3名の調理員さんが作っています。毎日の給食がどのように作られているのか紹介します。

身支度・手洗い

ゴミや髪の毛が入らないよう、身支度を整え、手をしっかり洗います。



虫やごみがついていないか確認しながら、1種類につき3回洗います。

下処理

野菜の皮をむいたり、洗ったりします。



食材のカット

1日に8～10種類の野菜を使います。量はおよそ15キロ。



料理に合わせて切り方や大きさを変えて切ります。

調理



サラダ

口に入るものは素手で触れないよう、手洗いをしっかりした後、使い捨て手袋を着用し、作業をします。



焼き物

しっかり加熱がされているか、温度を測って確認します。



手作りハンバーグ

大量調理は、とても体力がいますが、喜んでもらえるよう手作りを心がけがんばって作っています。

各クラスに必要な量を計量して届けます。

