

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

<今月の給食目標> **食文化について知ろう**



新潟県の郷土料理 ~いくつか知っているかな?~

きりざい (中越地方) 笹寿司 (上越地方) さけの焼き漬け (北部)



のっぺ (全域) 笹だんご (全域) いごねり (全域) 煮菜 (全域) ぜんまいの煮物 (全域) 干し大根漬け (全域) 醤油おこわ (中越地方)

<p>献立</p> <p>10</p> <p>明日から3学期です。</p> <p>成人の日</p>	<p>11</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>くき 荻わかめ サラダ</p> <p>ポークカレーライス (発芽玄米入りごはん・カレー)</p>	<p>12</p> <p>手作りデザート</p> <p>じゃがチーズ</p> <p>中華めん</p> <p>みそラーメン スープ</p>	<p>13</p> <p>ごまあえ</p> <p>紅ますの塩こうじ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>みそおでん</p>	<p>14</p> <p>きりざい</p> <p>たまご焼き ウィナー</p> <p>手巻きすし (酢飯)</p> <p>白玉雑煮</p> <p>手巻きのり</p> <p>新年お祝い献立</p>				
					<p>豚肉 ハム</p> <p>わかめ ヨーグルト 牛乳</p>	<p>豚肉 なたと ベーコン</p> <p>チーズ 牛乳</p>	<p>紅ます(わ) さつまいも 卵 みそ</p> <p>昆布 牛乳</p>	<p>卵 ウィナー 納豆 鶏肉 のり 牛乳</p>
					<p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>868kcal/25.9g/2.8g</p>	<p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>898kcal/33.2g/3.5g</p>	<p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>783kcal/30.9g/2.8g</p>	<p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>734kcal/26.1g/3.5g</p>
					<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>734kcal/34.2g/2.6g</p>	<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>826kcal/32.3g/3.4g</p>	<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>875kcal/33.2g/2.9g</p>	<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>734kcal/27.8g/2.5g</p>
<p>献立</p> <p>17</p> <p>パンサンスー</p> <p>鶏肉のアップルジンジャー焼き</p> <p>ごはん</p> <p>あさりのみそ汁</p>	<p>18</p> <p>チーズ</p> <p>寒天サラダ</p> <p>きなこ揚げパン</p> <p>たまごスープ</p> <p>給食スピードアップ週間 優勝クラスリクエスト(1年生)</p>	<p>19 毎月19日は食育の日</p> <p>大豆サラダ</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>食育の日</p>	<p>20</p> <p>ひじきの炒り煮</p> <p>五目とうふハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>なめこと 青菜のみそ汁</p>	<p>21</p> <p>野菜チップス</p> <p>マーボー厚揚げ丼の具</p> <p>ワンタンわかめスープ</p> <p>マーボー厚揚げ丼(玄米入りごはん)</p>				
					<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>734kcal/34.2g/2.6g</p>	<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>826kcal/32.3g/3.4g</p>	<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>875kcal/33.2g/2.9g</p>	<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>734kcal/27.8g/2.5g</p>
					<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>734kcal/34.2g/2.6g</p>	<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>826kcal/32.3g/3.4g</p>	<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>875kcal/33.2g/2.9g</p>	<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>734kcal/27.8g/2.5g</p>
					<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>734kcal/34.2g/2.6g</p>	<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>826kcal/32.3g/3.4g</p>	<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>875kcal/33.2g/2.9g</p>	<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>734kcal/27.8g/2.5g</p>
<p>献立</p> <p>24</p> <p>新潟県産ルレクチェタルト</p> <p>チキンサラダ</p> <p>カレーピラフのタリームソースかけ</p>	<p>25</p> <p>じゃこサラダ</p> <p>いかとポタトのチリソース</p> <p>ごはん</p> <p>春雨スープ</p>	<p>26</p> <p>手作りオレンジゼリー</p> <p>さつまいもサラダ</p> <p>米粉めん</p> <p>山菜かけ汁</p>	<p>27</p> <p>切干大根の煮物</p> <p>さばのごま照り焼き</p> <p>ごはん</p> <p>キムチ豚汁</p>	<p>28</p> <p>のり酢あえ</p> <p>鶏肉の塩唐揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>呉汁</p>				
					<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>868kcal/28.0g/2.6g</p>	<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>828kcal/31.0g/2.5g</p>	<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>763kcal/27.2g/3.4g</p>	<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>843kcal/32.3g/2.5g</p>
					<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>868kcal/28.0g/2.6g</p>	<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>828kcal/31.0g/2.5g</p>	<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>763kcal/27.2g/3.4g</p>	<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>843kcal/32.3g/2.5g</p>
					<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>868kcal/28.0g/2.6g</p>	<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>828kcal/31.0g/2.5g</p>	<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>763kcal/27.2g/3.4g</p>	<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>843kcal/32.3g/2.5g</p>
<p>献立</p> <p>31</p> <p>おかからサラダ</p> <p>車心の揚げ煮</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま汁</p>	<p>副菜 主菜</p> <p>主食 汁物</p>	<p>給食スピードアップ優勝リクエスト(1年生)結果</p> <p>主食 1位 揚げパン ごはん</p> <p>主菜 1位 唐揚げ</p> <p>副菜 1位 さつまいもサラダ</p> <p>2位 寒天サラダ 海藻サラダ たくあんあえ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>汁物 1位 たまごスープ シチュー 豚汁</p> <p>デザート1位 タルト</p> <p>18(火)に上位の料理を組み合わせたりクエスト献立にしました。他の太字の料理も別の日に取り入れてあります。</p>		<p>今月の出雲崎産</p> <p>お米</p> <p>牛乳</p> <p>大豆</p> <p>梅干</p>				
					<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>845kcal/28.2g/2.5g</p>	<p>主に体の組織をつくる食品</p>	<p>★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。</p>	
					<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>845kcal/28.2g/2.5g</p>	<p>主に体の調子を整えるものになる食品</p>		
					<p>1群:2群</p> <p>3群:4群</p> <p>5群:6群</p> <p>栄養価</p> <p>845kcal/28.2g/2.5g</p>	<p>主にエネルギーになる食品</p>		



食育だより

毎月19日は
「食育の日」

～家族で読みましょう～

令和4年1月
出雲崎中学校

新年あけましておめでとうございます

今年も子どもたちの健やかな成長と健康を願いながら、「おいしい給食」「安全な給食」を作るために、職員一同力を合わせてがんばります。今年もよろしくお願いいたします。

家族で食事をしよう



誰かと食事を共にする（共有する）ことを「共食」といいます。食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、お互いの心や体の調子を知ることができます。また、楽しい食事は心の安定にもつながります。

睦月

睦月（むつき）は、旧暦の1月を指す言葉です。お正月に家族や親戚が集まり、睦み合う（互いに親しみ合う、仲よくすること、仲睦まじいこと）ことから、睦み月が「睦月」になったという説があります。



みんなで食べると
おいしいね

気をつけよう！！

7つのこ食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

孤食

1人で食べること



小食

ダイエットのために必要以上に食事を制限すること



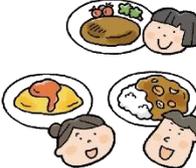
固食

同じものばかり食べる



個食

複数で食卓を囲んでも食べるものがそれぞれ違うこと



濃食

濃い味つけのものばかり食べる



子食

子どもだけで食べる



粉食

パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べる



給食週間が

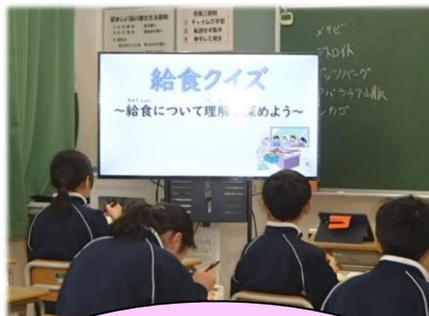
行われました

12月6日(月)

ごはん・みそカツ・湯葉入りお浸し・飛鳥汁



給食週間では、特別献立を実施したり、「給食でお世話になっている地域の方からのメッセージビデオ」「給食クイズ」を視聴しました。生徒の感想を紹介します。



ビデオを見て、今後できるだけ給食を残さず感謝していただくと思いました。私たちが今、当たり前のように食べている給食はたくさんの人の思いがこもっているんですね。ありがとうございます。

給食クイズが面白かったです。普段は見ることでできない調理風景を見ることができて給食を残さず食べようと思いました。

給食にはたくさんの人たちが関わっておいしいご飯を作っていたり、給食室にはいろいろな機械があったり、衛生面もしっかりと管理されていることが分かりました。