

月		火		水		木		金																																																																																																																																																											
おせち料理のいわれ 正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。 <今月の給食目標> 食文化について知ろう																																																																																																																																																																			
数の子 数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。		田づくり 田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。		こぶ巻き 昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。		えび えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。																																																																																																																																																													
黒豆 まめは、まめに動き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。		たたきごぼう ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。		きんとん きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。		伊達巻き 巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。																																																																																																																																																													
献立 9 成人の日 <table><tr><td>1群</td><td>2群</td><td>3群</td><td>4群</td><td>5群</td><td>6群</td><td>栄養価</td></tr><tr><td colspan="2">ツナ</td><td colspan="2">卵</td><td colspan="2">ウィンナー</td><td>牛乳</td></tr><tr><td colspan="2">にんじん</td><td colspan="2">にら</td><td colspan="2">ねぎ</td><td>キャベツ</td></tr><tr><td colspan="2">米</td><td colspan="2">さつまいも</td><td colspan="2">砂糖</td><td>油</td></tr><tr><td colspan="2">817kcal</td><td colspan="2">30.2g</td><td colspan="2">2.5g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>1群</td><td>2群</td><td>3群</td><td>4群</td><td>5群</td><td>6群</td><td>栄養価</td></tr><tr><td colspan="2">レバー</td><td colspan="2">鶏肉</td><td colspan="2">かまぼこ</td><td>牛乳</td></tr><tr><td colspan="2">にんじん</td><td colspan="2">にら</td><td colspan="2">ねぎ</td><td>キャベツ</td></tr><tr><td colspan="2">米</td><td colspan="2">さつまいも</td><td colspan="2">砂糖</td><td>油</td></tr><tr><td colspan="2">817kcal</td><td colspan="2">30.2g</td><td colspan="2">2.5g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>1群</td><td>2群</td><td>3群</td><td>4群</td><td>5群</td><td>6群</td><td>栄養価</td></tr><tr><td colspan="2">お米のムース</td><td colspan="2">手作り春巻き</td><td colspan="2">塩ラーメン</td><td>牛乳</td></tr><tr><td colspan="2">中華めん</td><td colspan="2">スープ</td><td colspan="2">油</td><td></td></tr><tr><td colspan="2">848kcal</td><td colspan="2">32.5g</td><td colspan="2">2.9g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>1群</td><td>2群</td><td>3群</td><td>4群</td><td>5群</td><td>6群</td><td>栄養価</td></tr><tr><td colspan="2">フルーツ</td><td colspan="2">ヨーグルト</td><td colspan="2">海藻サラダ</td><td>牛乳</td></tr><tr><td colspan="2">冬野菜カレーライス</td><td colspan="2">発芽玄米入りごはん</td><td colspan="2">冬野菜カレー</td><td></td></tr><tr><td colspan="2">872kcal</td><td colspan="2">27.2g</td><td colspan="2">2.9g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>1群</td><td>2群</td><td>3群</td><td>4群</td><td>5群</td><td>6群</td><td>栄養価</td></tr><tr><td colspan="2">炒り卵</td><td colspan="2">あえ</td><td colspan="2">さばの味噌煮</td><td>牛乳</td></tr><tr><td colspan="2">ごはん</td><td colspan="2">沢煮焼</td><td colspan="2">油</td><td></td></tr><tr><td colspan="2">784kcal</td><td colspan="2">30.5g</td><td colspan="2">2.6g</td><td></td></tr></table>										1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価	ツナ		卵		ウィンナー		牛乳	にんじん		にら		ねぎ		キャベツ	米		さつまいも		砂糖		油	817kcal		30.2g		2.5g			1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価	レバー		鶏肉		かまぼこ		牛乳	にんじん		にら		ねぎ		キャベツ	米		さつまいも		砂糖		油	817kcal		30.2g		2.5g			1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価	お米のムース		手作り春巻き		塩ラーメン		牛乳	中華めん		スープ		油			848kcal		32.5g		2.9g			1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価	フルーツ		ヨーグルト		海藻サラダ		牛乳	冬野菜カレーライス		発芽玄米入りごはん		冬野菜カレー			872kcal		27.2g		2.9g			1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価	炒り卵		あえ		さばの味噌煮		牛乳	ごはん		沢煮焼		油			784kcal		30.5g		2.6g		
1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価																																																																																																																																																													
ツナ		卵		ウィンナー		牛乳																																																																																																																																																													
にんじん		にら		ねぎ		キャベツ																																																																																																																																																													
米		さつまいも		砂糖		油																																																																																																																																																													
817kcal		30.2g		2.5g																																																																																																																																																															
1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価																																																																																																																																																													
レバー		鶏肉		かまぼこ		牛乳																																																																																																																																																													
にんじん		にら		ねぎ		キャベツ																																																																																																																																																													
米		さつまいも		砂糖		油																																																																																																																																																													
817kcal		30.2g		2.5g																																																																																																																																																															
1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価																																																																																																																																																													
お米のムース		手作り春巻き		塩ラーメン		牛乳																																																																																																																																																													
中華めん		スープ		油																																																																																																																																																															
848kcal		32.5g		2.9g																																																																																																																																																															
1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価																																																																																																																																																													
フルーツ		ヨーグルト		海藻サラダ		牛乳																																																																																																																																																													
冬野菜カレーライス		発芽玄米入りごはん		冬野菜カレー																																																																																																																																																															
872kcal		27.2g		2.9g																																																																																																																																																															
1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価																																																																																																																																																													
炒り卵		あえ		さばの味噌煮		牛乳																																																																																																																																																													
ごはん		沢煮焼		油																																																																																																																																																															
784kcal		30.5g		2.6g																																																																																																																																																															
献立 16 新年祝い献立 <table><tr><td>1群</td><td>2群</td><td>3群</td><td>4群</td><td>5群</td><td>6群</td><td>栄養価</td></tr><tr><td colspan="2">ツナ</td><td colspan="2">卵</td><td colspan="2">ウィンナー</td><td>牛乳</td></tr><tr><td colspan="2">にんじん</td><td colspan="2">コーン</td><td colspan="2">大根</td><td>マヨネーズ</td></tr><tr><td colspan="2">米</td><td colspan="2">白玉</td><td colspan="2">ゼリー</td><td>油</td></tr><tr><td colspan="2">884kcal</td><td colspan="2">28.5g</td><td colspan="2">3.5g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>1群</td><td>2群</td><td>3群</td><td>4群</td><td>5群</td><td>6群</td><td>栄養価</td></tr><tr><td colspan="2">カレー</td><td colspan="2">きんぴら</td><td colspan="2">和風ハンバーグ</td><td>牛乳</td></tr><tr><td colspan="2">ごはん</td><td colspan="2">呉汁</td><td colspan="2">油</td><td></td></tr><tr><td colspan="2">802kcal</td><td colspan="2">33.0g</td><td colspan="2">2.5g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>1群</td><td>2群</td><td>3群</td><td>4群</td><td>5群</td><td>6群</td><td>栄養価</td></tr><tr><td colspan="2">白菜漬</td><td colspan="2">いかの塩こうじ焼き</td><td colspan="2">みそおでん</td><td>牛乳</td></tr><tr><td colspan="2">ごはん</td><td colspan="2">みそおでん</td><td colspan="2">油</td><td></td></tr><tr><td colspan="2">71kcal</td><td colspan="2">34.4g</td><td colspan="2">2.8g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>1群</td><td>2群</td><td>3群</td><td>4群</td><td>5群</td><td>6群</td><td>栄養価</td></tr><tr><td colspan="2">切干大根の煮物</td><td colspan="2">カレーの唐揚げ</td><td colspan="2">白米と里いものみそ汁</td><td>牛乳</td></tr><tr><td colspan="2">そぼろごはん</td><td colspan="2">白米と里いものみそ汁</td><td colspan="2">油</td><td></td></tr><tr><td colspan="2">751kcal</td><td colspan="2">33.3g</td><td colspan="2">2.7g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>1群</td><td>2群</td><td>3群</td><td>4群</td><td>5群</td><td>6群</td><td>栄養価</td></tr><tr><td colspan="2">じゃこ</td><td colspan="2">鶏肉のアップル</td><td colspan="2">みそ大豆</td><td>牛乳</td></tr><tr><td colspan="2">ごはん</td><td colspan="2">たまごスープ</td><td colspan="2">油</td><td></td></tr><tr><td colspan="2">761kcal</td><td colspan="2">33.0g</td><td colspan="2">2.5g</td><td></td></tr></table>		1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価	ツナ		卵		ウィンナー		牛乳	にんじん		コーン		大根		マヨネーズ	米		白玉		ゼリー		油	884kcal		28.5g		3.5g			1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価	カレー		きんぴら		和風ハンバーグ		牛乳	ごはん		呉汁		油			802kcal		33.0g		2.5g			1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価	白菜漬		いかの塩こうじ焼き		みそおでん		牛乳	ごはん		みそおでん		油			71kcal		34.4g		2.8g			1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価	切干大根の煮物		カレーの唐揚げ		白米と里いものみそ汁		牛乳	そぼろごはん		白米と里いものみそ汁		油			751kcal		33.3g		2.7g			1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価	じゃこ		鶏肉のアップル		みそ大豆		牛乳	ごはん		たまごスープ		油			761kcal		33.0g		2.5g																	
1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価																																																																																																																																																													
ツナ		卵		ウィンナー		牛乳																																																																																																																																																													
にんじん		コーン		大根		マヨネーズ																																																																																																																																																													
米		白玉		ゼリー		油																																																																																																																																																													
884kcal		28.5g		3.5g																																																																																																																																																															
1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価																																																																																																																																																													
カレー		きんぴら		和風ハンバーグ		牛乳																																																																																																																																																													
ごはん		呉汁		油																																																																																																																																																															
802kcal		33.0g		2.5g																																																																																																																																																															
1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価																																																																																																																																																													
白菜漬		いかの塩こうじ焼き		みそおでん		牛乳																																																																																																																																																													
ごはん		みそおでん		油																																																																																																																																																															
71kcal		34.4g		2.8g																																																																																																																																																															
1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価																																																																																																																																																													
切干大根の煮物		カレーの唐揚げ		白米と里いものみそ汁		牛乳																																																																																																																																																													
そぼろごはん		白米と里いものみそ汁		油																																																																																																																																																															
751kcal		33.3g		2.7g																																																																																																																																																															
1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価																																																																																																																																																													
じゃこ		鶏肉のアップル		みそ大豆		牛乳																																																																																																																																																													
ごはん		たまごスープ		油																																																																																																																																																															
761kcal		33.0g		2.5g																																																																																																																																																															
献立 23 学校給食記念日 <table><tr><td>1群</td><td>2群</td><td>3群</td><td>4群</td><td>5群</td><td>6群</td><td>栄養価</td></tr><tr><td colspan="2">パンサン</td><td colspan="2">ぎょうざ</td><td colspan="2">2個</td><td>牛乳</td></tr><tr><td colspan="2">ごはん</td><td colspan="2">マーボー</td><td colspan="2">厚揚げ</td><td></td></tr><tr><td colspan="2">862kcal</td><td colspan="2">30.9g</td><td colspan="2">2.0g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>1群</td><td>2群</td><td>3群</td><td>4群</td><td>5群</td><td>6群</td><td>栄養価</td></tr><tr><td colspan="2">マカロニ</td><td colspan="2">サラダ</td><td colspan="2">ミルメーク</td><td>牛乳</td></tr><tr><td colspan="2">ごはん</td><td colspan="2">カレー</td><td colspan="2">シチュー</td><td></td></tr><tr><td colspan="2">812kcal</td><td colspan="2">29.8g</td><td colspan="2">2.8g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>1群</td><td>2群</td><td>3群</td><td>4群</td><td>5群</td><td>6群</td><td>栄養価</td></tr><tr><td colspan="2">大学いも</td><td colspan="2">ひじきのサラダ</td><td colspan="2">五目あんかけ汁</td><td>牛乳</td></tr><tr><td colspan="2">米粉めん</td><td colspan="2">油</td><td colspan="2">ごま</td><td></td></tr><tr><td colspan="2">818kcal</td><td colspan="2">29.7g</td><td colspan="2">3.4g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>1群</td><td>2群</td><td>3群</td><td>4群</td><td>5群</td><td>6群</td><td>栄養価</td></tr><tr><td colspan="2">のり酢</td><td colspan="2">だし巻き</td><td colspan="2">たまご</td><td>牛乳</td></tr><tr><td colspan="2">ごはん</td><td colspan="2">すき焼き</td><td colspan="2">風煮</td><td></td></tr><tr><td colspan="2">743kcal</td><td colspan="2">31.4g</td><td colspan="2">2.6g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>1群</td><td>2群</td><td>3群</td><td>4群</td><td>5群</td><td>6群</td><td>栄養価</td></tr><tr><td colspan="2">ごまあえ</td><td colspan="2">白身魚のレモンソース</td><td colspan="2">さつま汁</td><td>牛乳</td></tr><tr><td colspan="2">ごはん</td><td colspan="2">油</td><td colspan="2">ごま</td><td></td></tr><tr><td colspan="2">715kcal</td><td colspan="2">30.4g</td><td colspan="2">2.3g</td><td></td></tr></table>		1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価	パンサン		ぎょうざ		2個		牛乳	ごはん		マーボー		厚揚げ			862kcal		30.9g		2.0g			1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価	マカロニ		サラダ		ミルメーク		牛乳	ごはん		カレー		シチュー			812kcal		29.8g		2.8g			1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価	大学いも		ひじきのサラダ		五目あんかけ汁		牛乳	米粉めん		油		ごま			818kcal		29.7g		3.4g			1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価	のり酢		だし巻き		たまご		牛乳	ごはん		すき焼き		風煮			743kcal		31.4g		2.6g			1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価	ごまあえ		白身魚のレモンソース		さつま汁		牛乳	ごはん		油		ごま			715kcal		30.4g		2.3g																								
1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価																																																																																																																																																													
パンサン		ぎょうざ		2個		牛乳																																																																																																																																																													
ごはん		マーボー		厚揚げ																																																																																																																																																															
862kcal		30.9g		2.0g																																																																																																																																																															
1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価																																																																																																																																																													
マカロニ		サラダ		ミルメーク		牛乳																																																																																																																																																													
ごはん		カレー		シチュー																																																																																																																																																															
812kcal		29.8g		2.8g																																																																																																																																																															
1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価																																																																																																																																																													
大学いも		ひじきのサラダ		五目あんかけ汁		牛乳																																																																																																																																																													
米粉めん		油		ごま																																																																																																																																																															
818kcal		29.7g		3.4g																																																																																																																																																															
1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価																																																																																																																																																													
のり酢		だし巻き		たまご		牛乳																																																																																																																																																													
ごはん		すき焼き		風煮																																																																																																																																																															
743kcal		31.4g		2.6g																																																																																																																																																															
1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価																																																																																																																																																													
ごまあえ		白身魚のレモンソース		さつま汁		牛乳																																																																																																																																																													
ごはん		油		ごま																																																																																																																																																															
715kcal		30.4g		2.3g																																																																																																																																																															
献立 30 1年生リクエスト給食 <table><tr><td>1群</td><td>2群</td><td>3群</td><td>4群</td><td>5群</td><td>6群</td><td>栄養価</td></tr><tr><td colspan="2">きんぴら</td><td colspan="2">鮭の西京焼き</td><td colspan="2">タルト</td><td>牛乳</td></tr><tr><td colspan="2">ごはん</td><td colspan="2">鶏だんご</td><td colspan="2">汁</td><td></td></tr><tr><td colspan="2">806kcal</td><td colspan="2">34.7g</td><td colspan="2">2.4g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>1群</td><td>2群</td><td>3群</td><td>4群</td><td>5群</td><td>6群</td><td>栄養価</td></tr><tr><td colspan="2">ラーメン</td><td colspan="2">サラダ</td><td colspan="2">ミネストローネ</td><td>牛乳</td></tr><tr><td colspan="2">きな粉</td><td colspan="2">揚げパン</td><td colspan="2">油</td><td></td></tr><tr><td colspan="2">791kcal</td><td colspan="2">32.7g</td><td colspan="2">2.9g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td>1群</td><td>2群</td><td>3群</td><td>4群</td><td>5群</td><td>6群</td><td>栄養価</td></tr><tr><td colspan="2">副菜</td><td colspan="2">主菜</td><td colspan="2">汁物</td><td>牛乳</td></tr><tr><td colspan="2">主食</td><td colspan="2">油</td><td colspan="2">ごま</td><td></td></tr><tr><td colspan="2">エネルギー(kcal)</td><td colspan="2">たんぱく質(g)</td><td colspan="2">塩分(g)</td><td></td></tr></table>		1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価	きんぴら		鮭の西京焼き		タルト		牛乳	ごはん		鶏だんご		汁			806kcal		34.7g		2.4g			1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価	ラーメン		サラダ		ミネストローネ		牛乳	きな粉		揚げパン		油			791kcal		32.7g		2.9g			1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価	副菜		主菜		汁物		牛乳	主食		油		ごま			エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		塩分(g)																																																																																
1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価																																																																																																																																																													
きんぴら		鮭の西京焼き		タルト		牛乳																																																																																																																																																													
ごはん		鶏だんご		汁																																																																																																																																																															
806kcal		34.7g		2.4g																																																																																																																																																															
1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価																																																																																																																																																													
ラーメン		サラダ		ミネストローネ		牛乳																																																																																																																																																													
きな粉		揚げパン		油																																																																																																																																																															
791kcal		32.7g		2.9g																																																																																																																																																															
1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価																																																																																																																																																													
副菜		主菜		汁物		牛乳																																																																																																																																																													
主食		油		ごま																																																																																																																																																															
エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		塩分(g)																																																																																																																																																															
今月の出雲崎産 地域や家庭に 雑煮 雑煮とは、年神様にお供えしたその土地の産物ともちをなべて煮たものです。そのため、雑煮に入る食材や、もちの種類、味付けなどさまざまです。みなさんは、どんな雑煮を食べますか？																																																																																																																																																																			



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5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。

1/19(木)～26(木) 第3回 ハッピーライフウィーク

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



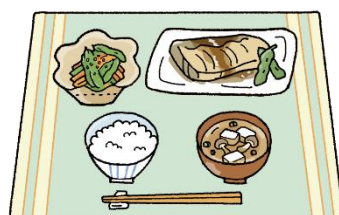
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

主食の他に、おかず1品以上の
バランスのとれた朝食を食べよう!



バランスのよい朝食

朝型生活の方が成績がいい!?

学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。勉強の成果をテストで発揮するためにも、朝型生活を心がけ、習慣づけることが大切です。

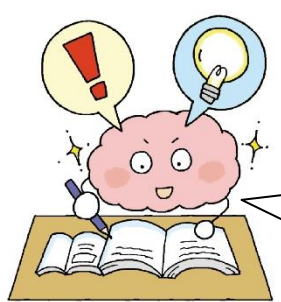


生活習慣が朝型の人のほうが、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。早起き早寝朝ごはんでは生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。

Q.頭がよくなる栄養素ってあるの?

がんばれ
受験生!

A. イギリスの研究で、「読み」の成績が低い子どもがドコサヘキサエン酸 (DHA) をとったところ、読解力が向上したという結果があります。しかし、一つの栄養素だけをとればよいわけではありません。授業に集中したり、学んだことを脳に定着させたりするには、バランスのよい食事や十分な睡眠などの規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。



DHAは、さばやさんま、いわしなど、青魚に含まれる栄養素です。



Q.受験当日の朝の食事は?

試験前から

かぜ 予防 を !

体の抵抗力を高め、風邪の原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。



A. 受験当日の朝は、エネルギー源となるごはんやパンなどの炭水化物を含む食品をしっかりとりまします。エネルギーが不足すると、十分に脳と体を動かせることができません。時間に余裕をもって、朝ごはんを必ず食べましょう。また、緊張で胃腸の動きが低下することがあるので、生ものや脂質の多い料理は避けます。

