

月	火	水	木	金
<p>こんだて</p> <p>今月の出雲崎産</p> <p>1群・2群 3群・4群 5群・6群 栄養価</p>	<p>冬至にかぼちゃ・ゆず</p> <p>冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。</p> <p>ことしとうじ がつ にちぎん 今年の冬至は、12月22日(金)です。</p> <p>きゅうよく にほはや にちもく とうじこんだて じっし 給食では、1日早い21日(木)に「冬至献立」を実施します。</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>副菜 主菜</p> <p>しゅしよく しるもの</p> <p>主食 汁物</p> <p>主に体を作るものになる食品</p> <p>主に体の調子を整えるものになる食品</p> <p>主にエネルギーのものになる食品</p> <p>エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)</p>	<p>1</p> <p>おからサラダ</p> <p>しゃんしゃんぞぼろ丼 (発芽玄米入り)</p> <p>もずくスープ</p> <p>豚肉 おおくら</p> <p>牛乳 チーズ</p> <p>人参 玉ねぎ 切干大根 枝豆 きゅうり キャベツ えのきたけ</p> <p>米 砂糖</p> <p>マヨネーズ</p> <p>806kcal/33.6g/2.5g</p>
<p>こんだて</p> <p>4</p> <p>油揚げの ごま酢あえ</p> <p>いわしの かばゆき</p> <p>ごはん</p> <p>とめだんご汁</p> <p>1群・2群 3群・4群 5群・6群 栄養価</p>	<p>5</p> <p>中華もやし あえ</p> <p>酢豚</p> <p>ごはん</p> <p>たまご入り中華スープ</p> <p>豚肉 ハム 鶏肉 鶏卵</p> <p>牛乳</p> <p>人参 チンゲンサイ</p> <p>玉ねぎ もやし きゅうり ねぎ しいたけ きくらげ</p> <p>米 砂糖</p> <p>油 ごま</p> <p>829kcal/31.0g/2.2g</p>	<p>6</p> <p>カレー サラダ</p> <p>鶏肉の パーベキューソース</p> <p>ピタパン</p> <p>和風クリームシチュー</p> <p>鶏肉 ハム 豚肉</p> <p>牛乳 生クリーム チーズ</p> <p>人参 プロッコリー</p> <p>きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ れんこん</p> <p>ピタパン はちみつ さといも</p> <p>マヨネーズ バター</p> <p>771kcal/33.6g/2.4g</p>	<p>7</p> <p>手作り みかんゼリー</p> <p>ピピンパ (発芽玄米入りごはん)</p> <p>みそ わんたん スープ</p> <p>豚肉 鶏卵 なた</p> <p>牛乳</p> <p>人参 小松菜 ほうれんそう</p> <p>たけのこ ぜんまい ねぎ 切干大根 きくらげ みかん</p> <p>米 発芽玄米 わんたん 砂糖</p> <p>油 ごま</p> <p>826kcal/32.2g/2.5g</p>	<p>8</p> <p>ツツと大豆の ごまサラダ</p> <p>ほっけ 塩こうじ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>豆乳鍋</p> <p>ほっけ ツナ 大豆 鶏肉 豆腐 たら 豆乳</p> <p>牛乳 ひじき</p> <p>プロッコリー 人参</p> <p>コーン キャベツ 白菜 えのきたけ しいたけ ねぎ</p> <p>米</p> <p>マヨネーズ ごま</p> <p>787kcal/39.4g/2.4g</p>
<p>こんだて</p> <p>11</p> <p>パンカンスー 焼きぎょうざ 2こ</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げと大根の オイスターソース煮</p> <p>1群・2群 3群・4群 5群・6群 栄養価</p>	<p>12</p> <p>アーモンド たれつき ぶりかつ</p> <p>ごはん</p> <p>なめこ汁</p> <p>ぶり 豆腐</p> <p>牛乳 青のり わかめ</p> <p>人参 小松菜</p> <p>もやし 大根 ねぎ なめこ</p> <p>米 砂糖</p> <p>じゃがいも 油 アーモンド</p> <p>757kcal/27.0g/2.4g</p>	<p>13</p> <p>りんご 変わり 大学芋</p> <p>ゆでうどん</p> <p>肉かけ汁</p> <p>豚肉 油揚げ なた</p> <p>大豆 牛乳 ちりめんじゃこ</p> <p>人参 小松菜</p> <p>ごぼう えのきたけ しいたけ ねぎ りんご</p> <p>ピタパン はちみつ さといも</p> <p>マヨネーズ バター</p> <p>844kcal/32.4g/2.4g</p>	<p>14</p> <p>フルーツ ヨーグルト</p> <p>大根 サラダ</p> <p>キーマカレー (ターメリックライス、キーマカレールー)</p> <p>豚肉 レンズ豆 大豆 ひよこ豆 ツナ</p> <p>牛乳 チーズ ヨーグルト</p> <p>トマト 人参</p> <p>玉ねぎ 大根 きゅうり コーン もみ かん パイン りんご</p> <p>米 発芽玄米 はちみつ 砂糖</p> <p>ゼリー</p> <p>947kcal/33.2g/2.6g</p>	<p>15</p> <p>きりざい ししゃもの 天ぷら</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p> <p>納豆 ちくわ がんもどき うずらたまご</p> <p>牛乳 ししゃも 昆布</p> <p>人参 小松菜</p> <p>大根</p> <p>米 さといも 砂糖</p> <p>油 ごま</p> <p>832kcal/34.3g/2.6g</p>
<p>こんだて</p> <p>18</p> <p>ココロ サラダ</p> <p>さばの ピリうま煮</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>1群・2群 3群・4群 5群・6群 栄養価</p>	<p>19 毎月19日は食育の日 出雲崎地場もん献立</p> <p>ひじきと青菜の じゃにサラダ</p> <p>鶏五目つくね 出小5年梅干しソース</p> <p>出小5年生のお米 「努力米」</p> <p>じばもん たっぶゆ 酒粕汁</p> <p>鶏肉 豆腐 鶏卵 鮭</p> <p>牛乳 ひじき ちりめんじゃこ</p> <p>パプリカ 小松菜 人参</p> <p>れんこん 枝豆 梅干 じゃぶ 大根 白菜</p> <p>米</p> <p>パプリカ 砂糖 じゃがいも</p> <p>ごま あぶら</p> <p>830kcal/39.7g/2.5g</p>	<p>20</p> <p>野菜 チップス</p> <p>くさわかめの サラダ</p> <p>ハヤシライス (発芽玄米入りごはん、ハヤシルー)</p> <p>豚肉</p> <p>牛乳 じゃわかめ チーズ</p> <p>小松菜 人参</p> <p>玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン れんこん</p> <p>米</p> <p>はちみつ 砂糖 さつまいも じゃがいも</p> <p>あぶら</p> <p>840kcal/24.8g/2.5g</p>	<p>21 とうじこんだて 冬至献立</p> <p>のり酢あえ</p> <p>鶏肉の ゆずソース</p> <p>ごはん</p> <p>冬至の ごま豚汁</p> <p>豚肉 鶏肉 ツナ</p> <p>牛乳 のり</p> <p>かぼちゃ 人参 小松菜</p> <p>れんこん ごぼう 大根 ねぎ もやし</p> <p>米</p> <p>でんぷん 砂糖</p> <p>油 ごま</p> <p>815kcal/32.8g/2.1g</p>	<p>22 がつききりくさしゅうび 2学期給食最終日</p> <p>手作りの ミルクプリン ジョアマスカット</p> <p>クリスマス サラダ</p> <p>ツリー型 ハンバーグ</p> <p>カレー ユーンライス</p> <p>白菜 ミルクスープ</p> <p>豚肉 鶏肉 ツナ</p> <p>牛乳 のり</p> <p>かぼちゃ 人参 小松菜</p> <p>れんこん ごぼう 大根 ねぎ もやし ゆず</p> <p>米 砂糖</p> <p>ごま 油</p> <p>842kcal/28.2g/2.3g</p>

新米

いずもぎきじば こんだて
出雲崎地場もん献立

いずもぎきじょう ねんせい どりよくまい うめほ
～出雲崎小5年生の「努力米」「梅干し」～

いずもぎきじょう ねんせい たう いねか こと どりよくまい
出雲崎小の5年生が田植えと稲刈りをしたお米「努力米」と
小学校の梅を漬けた「梅干し」を給食に提供します！

にちほいなく いずもぎきじば こんだて たの
19日食育の日に「出雲崎地場もん献立」をお楽しみに！

いずもぎきじょう ねんせい ねんせい しゅうかく
～出雲崎中1,3年生が、「さつまいも」を収穫しました～

いずもぎきじょう ねんせい ねんせい そだ
出雲崎中の1年生と3年生が育てた「さつまいも」を
給食に提供します！品種は「安納いも」です。

きゅうよく ていきょう ひんしゅ あんのう
13日の「変わり大学いも」、20日の「野菜チップス」に登場
予定です。お楽しみに！



毎月19日は
「食育の日」

令和5年12月
出雲崎中学校

<今月の給食目標>

寒さに負けない、冬の食生活。



12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくず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。



かぜをひかないようにね!

かぜの予防には、バランスのとれた栄養、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。



ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



粘まくを強くして、抵抗力をアップするのにかかせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

体をあたためよう!



体を冷やさないことも大切です。食事はたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

食事の手洗いを忘れずに!



かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんでていねいに洗いましょう。

規則正しい生活が一番!



疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活にリズムをつくり、早めの就寝を心がけましよう。

教えて! うがいマン

ぼくはうがいマン
うがいには2種類あるって知ってる?

口のの中のバイキンを洗い流す
ブクブクうがい

あ〜のどの奥のバイキンを洗い流すガラガラうがい

今日から君もうがいの達人!
かぜ予防には2つのうがいをしよう!

冬至といえば かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

～かぼちゃの種類いろいろ～

西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



日本かぼちゃ

淡泊な味で、ねっとりとした果肉です。だががしみやすく、煮物などに向いています。

