

月		火	水	木	金						
こんだて	9	<p>手作り 紫いものムース</p> <p>スタミナ焼き肉丼 (発芽玄米入り)</p> <p>あさりのみそ汁</p>	10	<p>寒天の中華サラダ</p> <p>鬼まんじゅう</p> <p>五目あんかけラーメンスープ</p> <p>ゆで中華めん</p>	11	<p>みかん</p> <p>れんこん さんびら</p> <p>銀鮭の塩焼き</p> <p>ごはん 白玉汁</p>	12	<p>ツナわかめ サラダ</p> <p>カクテルゼリー</p> <p>冬野菜とかぼちゃのガレーライス (発芽玄米入りごはん)</p>			
	1群 2群	豚肉 あさり	牛乳	あさり えび うずら卵 かまぼこ ハム	牛乳	銀鮭 豚肉 鶏肉 油揚げ なたと	牛乳	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ		
	3群 4群	人参 いら	もやし 玉ねぎ きくらげ えのきたけ 大根 ねぎ	人参 チンゲン菜	もやし 白菜 たけのこ きくらげ きゅうり	人参 小松菜	ごぼう れんこん 大根 さやいんげん ねぎ みかん	人参 プロコロー かぼちゃ	玉ねぎ カリフラワー れんこん キャベツ きゅうり コーン もも みかん バイン		
	5群 6群	米 砂糖 紫芋	油	めん 砂糖 さつまいも	油 ごま	米 砂糖	油 ごま	米 発芽玄米 砂糖 ゼリー	油		
栄養価	785kcal/31.0g/2.6g	808kcal/36.2g/2.8g	808kcal/36.1g/2.0g	786kcal/24.9g/2.3g							
こんだて	15	<p>和風 マカロニ サラダ</p> <p>たれかつお フライ</p> <p>ごはん さといも 豚汁</p>	16	<p>れんこん ツナサラダ</p> <p>鶏肉の ハーブチーズ焼き</p> <p>ごはん トマトと たまごのスープ</p>	17	<p>ねりごま あえ</p> <p>あつゆき たまご</p> <p>ごはん すきやき 風薫</p>	18	<p>ジョアストロベリー</p> <p>手作り ココアプリン</p> <p>ひじきと青菜の じゃこサラダ</p> <p>ターメリックライス チキンクリームソース</p>	19	<p>おから ポタトサラダ</p> <p>豚肉の 南蛮焼き</p> <p>ごはん 塩ちゃんこ 豚スープ</p>	
	1群 2群	かつお ツナ 大豆 豚肉 豆腐	牛乳	鶏肉 ベーコン 鶏卵 ツナ	牛乳 チーズ	鶏卵 豚肉 豆腐	牛乳	鶏肉 えび	牛乳 チーズ ひじき ちりめんじゃこ	豚肉 おから 鶏肉 麩	牛乳
	3群 4群	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	トマト	れんこん きゅうり キャベツ 白菜 玉ねぎ マッシュルーム	人参	もやし 白菜 えのきたけ ねぎ	人参 ほうれんそう	玉ねぎ しめじ グリンピース キャベツ マッシュルーム	人参	ねぎ キャベツ きゅうり 白菜 しいたけ
	5群 6群	米 砂糖 さといも マカロニ	油 青のり	米 パン粉 じゃがいも	油	米 砂糖	油 ごま	米 砂糖	油 ごま	米 砂糖	ごま マヨネーズ
栄養価	838kcal/33.2g/2.5g	784kcal/34.9g/2.3g	810kcal/32.6g/2.2g	814kcal/31.0g/2.2g	822kcal/33.1g/2.7g						
<p>☆☆☆☆☆☆出雲崎中学校給食週間 特別献立☆☆☆☆☆☆</p> <p>GO! GO! パリオリンピック・パラリンピック! がんばれニッポン ~夏冬オリンピック・パラリンピックの開催地の料理を味わおう~</p>											
こんだて	22	<p>レモン ドレッシング サラダ</p> <p>ムスカ</p> <p>ピラフィ ヴェイスア</p>	23	<p>パンサンスー</p> <p>チンジュウズ 2こ</p> <p>ごはん サンラタン</p>	24	<p>にまつ チムル</p> <p>手作りチヂミ</p> <p>豆乳 キムチ汁</p> <p>ザルグクス (米粉めん)</p>	25	<p>手作り りんごゼリー</p> <p>きりざい きゅうり</p> <p>たまごやき 2こ</p> <p>やきのりてまぎすし</p> <p>酢めし たら汁</p>	26	<p>フレンチ サラダ</p> <p>ホキの プロヴァンス風</p> <p>フォカッチャ</p> <p>白いんげん豆のポターージュ</p>	
	1群 2群	ツナ 大豆 豚肉 ハム ひよこ豆 レンズ豆 鶏	牛乳 チーズ	豚肉 豆腐 ハム 鶏卵	牛乳	豚肉 ハム 豆乳	牛乳 ちりめんじゃこ	鶏卵 たら 大豆	牛乳 のり	ホキ ハム ベーコン 白いんげん豆	牛乳
	3群 4群	なす 玉ねぎ きゅうり キャベツ レモン 大根 マッシュルーム	人参 ほうれんそう	玉ねぎ しいたけ もやし えのきたけ ねぎ	人参 小松菜 いら	白菜 えのきたけ ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし	人参 小松菜	きゅうり 大根 白菜 ごぼう ねぎ りんご	トマト 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	
	5群 6群	米 砂糖 じゃがいも	バター 油	米 もち米 砂糖	油 ごま	米 砂糖	油 ごま	米 砂糖	油 ごま	フォカッチャ 砂糖 じゃがいも	油
栄養価	777kcal/29.9g/2.5g	876kcal/36.2g/2.4g	837kcal/37.5g/3.1g	789kcal/31.0g/3.1g	664kcal/31.5g/3.1g						
特別メニューのテーマ	ギリシャ (アテネオリンピック)	中華人民共和国 (北京オリンピック)	大韓民国 (平昌オリンピック)	日本 (東京オリンピック)	フランス (パリオリンピック)						
	29	30	31	<p>今月の出雲崎産</p> <p>お米</p>							
	こんだて	<p>手作り みかんゼリー</p> <p>五目ひじき 銀ひらすの 生姜焼き</p> <p>ごはん 鶏だんご汁</p>	<p>りんご</p> <p>ピザ トースト</p> <p>パンプキン ポターージュ</p>	<p>アーモンド いかの たつたあげ</p> <p>ごはん 肉じゃが 为しー風味</p>	<p>ふくざい 副菜</p> <p>しゅざい 主菜</p> <p>しゅじょく 主食</p> <p>しるもの 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>					
	1群 2群	銀ひらす 大豆 鶏肉 さつまいも	牛乳 ひじき	ベーコン	牛乳 チーズ	いか 豚肉	牛乳	主に体を作るものになる食品			
3群 4群	人参 さやいんげん 小松菜	大根 ごぼう えのきたけ みかん	ピーマン バブリカ トマト かぼちゃ	玉ねぎ りんご	小松菜 人参 さやいんげん	もやし 玉ねぎ	主に体の調子を整えるものになる食品				
5群 6群	米 砂糖	油	パン 砂糖	油 バター	米 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド	主にエネルギーのものになる食品				
栄養価	825kcal/34.2g/2.4g	773kcal/30.2g/3.2g	798kcal/36.4g/2.2g	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)							

★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



# しょくいく 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6年1月  
出雲崎中学校

<今月の給食目標>

**感謝して食べよう。(食事の大切さ・給食の意義)**

## あたりまえに食べている給食ですが・・・

給食はいろいろな人に  
支えられています



学校給食は栄養教諭が献立を考えて、調理員さんが給食をつくります。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを運送業者さんが運びます。このように多くの人の力によって、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。

感謝の気持ちをこめて  
食事のあいさつをしよう!



## ～感謝の気持ち♡でいただきますよ。～

食事のあいさつってどんな意味があるの?



かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます



1月22日から24日は学校給食週間です!

## GoGoパリオリンピック・パラリンピック!がんばれニッポン ～オリンピック・パラリンピック開催地の料理を味わおう～

2021年に東京オリンピック・パラリンピックが開催され、世界中のトップアスリートが日本に集まり、熱戦がくり広げられました。そして今年、夏のオリンピック・パラリンピックが、フランス・パリで開催されます。今年もまた熱い戦いが始まります。給食では、「GoGoパリオリンピック!がんばれニッポン」をテーマに、オリンピック・パラリンピックの開催された5カ国の料理が登場します。おいしく食べて、応援しましょう。

**フランス**  
(パリオリンピック)  
1900 夏 2024 夏  
ピタパン  
ホキのプロヴァンス風  
フレンチサラダ  
白いんげん豆のポタージュ

**中華人民共和国**  
(北京オリンピック)  
2008 夏 2022 冬  
ごはん  
チンジュワンズ (肉だんごもち米蒸し)  
パンサンスー  
サンラータン

**日本**  
(東京オリンピック)  
1964 夏 2020 夏  
手巻き寿司  
(たまご、きりぎり、きゅうり)  
たら汁  
手作りりんごゼリー

**ギリシャ**  
(アテネオリンピック)  
1896 夏 2004 夏  
ピラフィ (ツナピラフ)  
ムサカ (なす入りミートグラタン)  
レモンドレッシングサラダ  
レヴィスア (レンズ豆のスープ)

**大韓民国**  
(平昌オリンピック)  
2018 冬  
サルグクス (米粉めん)  
手作りチヂミ  
こまつナムル  
豆乳キムチ汁

開催国の料理を味わいながら、応援しましょう!

