

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>	<p>10</p> <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>	<p>11</p> <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</p> <p>白玉汁</p>	<p>12</p> <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	あさり えび うずら卵 かまぼこ ハム	銀鮭 豚肉 鶏肉 油揚げ なたと	豚肉 ツナ	
	3群 4群	人参 いら	人参 チンゲン菜	人参 小松菜	人参 プロッコリー かぼちゃ	
	5群 6群	米 砂糖 紫芋	めん 砂糖 さつまいも	米 砂糖	米 発芽玄米 砂糖 ゼリー	
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</p> <p>さといも 豚汁</p>	<p>16</p> <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</p> <p>トマトとたまごのスープ</p>	<p>17</p> <p>ねりごま あえ</p> <p>あつゆき たまご</p> <p>ごはん</p> <p>すきやき 風薫</p>	<p>18</p> <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>	<p>19</p> <p>おから ポタトサラダ</p> <p>豚肉の 南蛮焼き</p> <p>ごはん</p> <p>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	鶏肉 ベーコン 鶏卵 ツナ	鶏卵 豚肉 豆腐	豚肉 おから 鶏肉 麩	
	3群 4群	人参 小松菜	トマト	人参	人参	
	5群 6群	米 砂糖 さといも マカロニ	米 パン粉 じゃがいも	米 砂糖	米 砂糖	
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</p> <p>ヴィスィア</p>	<p>23</p> <p>パンサンスー</p> <p>チンジュウズ 2こ</p> <p>ごはん</p> <p>サンラタン</p>	<p>24</p> <p>にまつ チムル</p> <p>手作りチヂミ</p> <p>ザルグクス (米粉めん)</p> <p>豆乳 キムチ汁</p>	<p>25</p> <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</p> <p>たら汁</p>	<p>26</p> <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	豚肉 豆腐 ハム 鶏卵	豚肉 ハム 豆乳	鶏卵 たら 大豆	
	3群 4群	人参 ほうれんそう	人参 ほうれんそう	人参 小松菜 いら	人参 小松菜	
	5群 6群	米 砂糖 じゃがいも	米 もち米 砂糖	米 砂糖	米 砂糖	
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	<p>ギリシャ (アテネオリンピック)</p>	<p>中華人民共和国 (北京オリンピック)</p>	<p>大韓民国 (平昌オリンピック)</p>	<p>日本 (東京オリンピック)</p>	<p>フランス (パリオリンピック)</p>	
こんだて	29	<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</p> <p>鶏だんご汁</p>	<p>30</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>31</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>いかに たつたあげ</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが 为しー風味</p>	<p>今月の出雲崎産</p> <p>お米</p>	
	1群 2群	銀ひらす 大豆 鶏肉 さつまいも	ベーコン	いか 豚肉	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	ピーマン バブリカ トマト かぼちゃ	小松菜 人参 きやいんげん	主に体の調子を整えるものになる食品	
	5群 6群	米 砂糖	パン 砂糖	米 砂糖 じゃがいも	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)		



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
食のあいさつをしよう!



～感謝の気持ち♡でいただきますよ。～

食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～

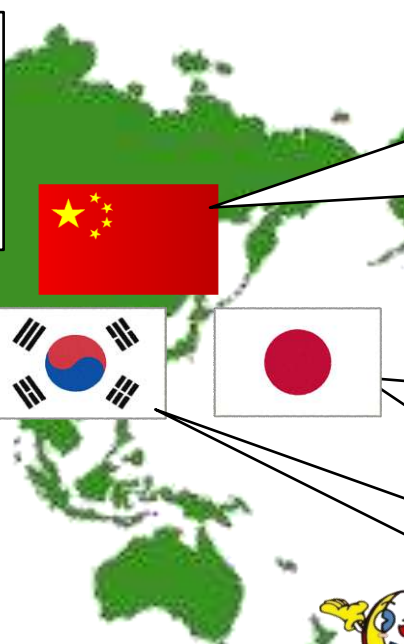
2021年に東京オリンピック・パラリンピックが開催され、世界中のトップアスリートが日本に集まり、熱戦がくり広げられました。そして今年、夏のオリンピック・パラリンピックが、フランス・パリで開催されます。今年もまた熱い戦いが始まります。給食では、「GoGoパリオリンピック!がんばれニッポン」をテーマに、オリンピック・パラリンピックの開催された5カ国の料理が登場します。おいしく食べて、応援しましょう。

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

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)

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



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!

