



# 1月 献立予定表



令和7年1月  
出雲崎中学校

| 曜日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  |
|---|--|--|--|--|--|
|   |  |  | 8日   | 9日   | 10日  |
| エネルギー   |  |  | 779 kcal                                     | 750 kcal                                     | 834 kcal   |
| 食塩相当量   |  |  | 2.4 g  | 2.5 g  | 2.2 g  |
| 献立と配膳の図   | <p>新しい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みをすごしてましたか？1月は、学校給食週間があります。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えましょう。</p> <p>1月20日(月)～24日(金)は<br/><b>出雲崎中学校学校給食週間 特別献立</b><br/>祝・世界遺産登録 佐渡島の金山～日本の世界遺産を知ろう～</p> |  | <p>手作りチョコプリン<br/>スタミナ焼肉丼<br/>あさりのみそ汁</p>     | <p>のり、ポテト、人参の揚げ物<br/>ごはん<br/>肉じゃがカレー風味</p>   | <p>鏡開き献立<br/>みかん ジョアマスカット<br/>れんこん、きんぴら、たれ付きぶりカツ<br/>ごはん、紅白白玉汁</p> |
| あかの食品   |  |  | 牛乳、豚肉、あさり、厚揚げ                                | 牛乳、ほっけ、のり、豚肉                                 | ジョア、ぶりフライ、豚肉、鶏肉、油揚げ、なると、青のり  |
| きいろの食品  |  |  | ごはん、発芽玄米、油、砂糖、じゃがいも                          | ごはん、アーモンド、砂糖、じゃがいも、油                         | ごはん、砂糖、油、砂糖、ごま   |
| みどりの食品  |  |  | もやし、たまねぎ、人参、にら、きくらげ、えのきたけ、大根、ねぎ、こまつな         | ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、さやいんげん                      | 人参、ごぼう、れんこん、さやいんげん、大根、ねぎ、こまつな                                      |
|   | 13日  | 14日  | 15日  | 16日  | 17日 食育の日   |
| エネルギー   |  | 784 kcal   | 800 kcal                                     | 821 kcal                                     | 737 kcal   |
| 食塩相当量   |  | 2.5 g  | 2.4 g  | 2.5 g  | 3.1 g  |
| 献立と配膳の図   | <p>成人の日</p>  | <p>フルーツヨーグルト、海藻サラダ、冬野菜カレーライス</p>                     | <p>米粉のマーファカオ、カレーもやし、米粉めん、豆乳キムチ</p>           | <p>寒天サラダ、レバーとポテトのねぎソース、ごはん、たまご入り中華コーンスープ</p> | <p>りんご、のり酢あえ、猪肉の照り焼き、さざえの炊き込みおこわ、たら汁</p>                           |
| あかの食品   |  | 牛乳、豚肉、わかめ、ツナ、ヨーグルト                                   | 牛乳、豚肉、豆乳、ハム、たまご                              | 牛乳、豚レバー、鶏肉、茎わかめ、たまご                          | 牛乳、さざえ、油揚げ、鶏肉、のり、ツナ、たら   |
| きいろの食品  |  | ごはん、発芽玄米、油、砂糖  | めん、油、ごま、砂糖、マーラーカオ                            | ごはん、油、でんぷん、じゃがいも、砂糖                          | ごはん、砂糖、はちみつ、じゃがいも  |
| みどりの食品  |  | たまねぎ、人参、ブロッコリー、カリフラワー、れんこん、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、黄桃、みかん、ハイン | 白菜、にんじん、こまつな、えのきたけ、きくらげ、もやし、ほうれんそう           | ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな、コーン、しいたけ、きくらげ         | にんじん、ほうれんそう、もやし、大根、白菜、ごぼう、ねぎ、こまつな、りんご                              |
| ☆☆☆☆☆出雲崎中学校学校給食週間 特別献立☆☆☆☆☆<br>祝・世界遺産登録 佐渡島の金山～日本の世界遺産を知ろう～ |  |  |  |  |  |
|   | 20日  | 21日  | 22日  | 23日  | 24日  |
| エネルギー   | 730 kcal   | 790 kcal   | 861 kcal                                     | 793 kcal                                     | 788 kcal   |
| 食塩相当量   | 1.6 g  | 2.3 g  | 2.5 g  | 2.2 g  | 2.3 g  |
| 献立と配膳の図   | <p>ごまあえ、銀鮭の塩焼き、古代米ごはん、純文なべ</p>   | <p>マンゴーwrap、猪肉と大豆の黒糖しょうゆ、ごはん、もずくのみそ汁</p>             | <p>富士山ゼリー、四季の富士五湖、猪肉のお茶め揚げ、ごはん、ほうとう汁</p>     | <p>春雨サラダ、揚げ出し豆腐おろしあんかけ、ごはん、雪見汁</p>           | <p>ツナわかめサラダ、いかの黄金揚げ、ごはん、金糠スープ</p>                                  |
| 特別献立のテーマ  | 北海道・北東北の縄文遺跡群  | 自然遺産「奄美大島・徳之島・沖縄島北部および西表島」                           | 富士山  | 白川郷・五箇山の合掌造り集落                               | 佐渡島金山  |
| あかの食品   | 牛乳、鮭、豚肉  | 牛乳、豚肉、大豆、ツナ、もずく、油揚げ                                  | 牛乳、鶏肉、しらす、油揚げ                                | 牛乳、豆腐、ハム、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、鱈                       | 牛乳、いか、わかめ、ツナ、鶏肉、とうふ、かまぼこ   |
| きいろの食品  | ごはん、黒米、ごま、じゃがいも  | ごはん、でんぷん、砂糖、油、じゃがいも                                  | ごはん、でんぷん、油、ほうとうゼリー                           | ごはん、小麦粉、米粉、油、砂糖、ごま                           | ごはん、米粉、でんぷん、油、砂糖、じゃがいも   |
| みどりの食品  | こまつな、もやし、にんじん、大根、しめじ、山菜、ねぎ   | ブロッコリー、キャベツ、にんじん、えのきたけ、こまつな、ねぎ                       | こまつな、にんじん、もやし、コーン、白菜、かぼちゃ、大根、ごぼう、ねぎ          | だいこん、きゅうり、にんじん、もやし、きくらげ、しいたけ、えのきたけ、白菜        | キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、ねぎ   |
|   | 27日  | 28日  | 29日  | 30日  | 31日  |
| エネルギー   | 766 kcal   | 797 kcal   | 897 kcal                                     | 773 kcal                                     | 812 kcal   |
| 食塩相当量   | 2.8 g  | 2.5 g  | 2.1 g  | 2.4 g  | 2.8 g  |
| 献立と配膳の図   | <p>りんご、パンサンデー、キムたくごはん、ワンタンスープ</p>  | <p>五目ひじき、さばの香味煮、ごはん、豚汁</p>                           | <p>ポテトサラダ、手作りハンバーグ、クチャップソース、ごはん、白菜ミルクスープ</p> | <p>みかん、きりざい、あつゆきたまご、ごはん、おでん</p>              | <p>たくあんあえ、手作り春巻き、ごまわかめごはん、豆腐の中華煮</p>                               |
| あかの食品   | 牛乳、豚肉、ハム、錦糸卵、鶏肉、あさり、なると  | 牛乳、さば、大豆、さつまあげ、ひじき、豚肉、豆腐                             | 牛乳、豚肉、豆腐、たまご、ハム、ベーコン                         | 牛乳、たまごゆき、納豆、ひじき、ちくわ、かんもどき、昆布                 | 牛乳、わかめ、豚肉、豆腐、うずらたまご  |
| きいろの食品  | ごはん、発芽玄米、油、砂糖、ごま、ワンタン  | ごはん、砂糖、ごま、じゃがいも                                      | ごはん、パン粉、じゃがいも、マヨネーズ、油                        | ごはん、ごま、じゃがいも、砂糖                              | ごはん、ごま、油、砂糖  |
| みどりの食品  | 大根、にんじん、白菜、きゅうり、キャベツ、こまつな、しいたけ、きくらげ、もやし、ねぎ、りんご   | にんじん、さやいんげん、ごぼう、大根、ねぎ                                | たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、マッシュルーム                | だいこん、にんじん、こまつな、みかん                           | にんじん、たけのこ、にら、きくらげ、きゅうり、キャベツ、こまつな、ねぎ、白菜、しいたけ                        |



# 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7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♡でいただきましょ。～

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



# 1月20日～24日は学校給食週間です!

## 祝・世界遺産登録 佐渡島の金山

### ～日本の世界遺産を知ろう～

2024年7月27日、インドにて開催されていた世界遺産委員会で、「佐渡島の金山」が世界文化遺産に登録されました。このことを祝して今年度の給食週間は、「祝・世界遺産登録 佐渡島の金山～日本の世界遺産を知ろう～」をテーマにしました。佐渡島の金山のほかにも、日本にはたくさん世界遺産があります。日本各地の世界遺産と佐渡島の金山にちなんだ料理を味わい、佐渡島の金山の世界遺産登録をお祝いしましょう!

**祝** せかいいさんとうろく  
世界遺産登録

さ だ きんざん  
佐渡島の金山



ほっかいどう きたとうほく  
北海道・北東北の  
縄文遺跡群

ふじさん  
富士山

しらかわごう ごかやま  
白川郷・五箇山の  
合掌造り集落

しぜんいさん  
自然遺産

あまみおおしま とくのしま  
「奄美大島・徳之島・  
沖縄島北部および西表島」

今回の給食週間では、佐渡島の金山と日本国内の4つの世界遺産とあを取り上げました。いろいろな地域の料理を味わってみましょう。

