

# 令和6年 1月 学校給食こんだて表 睦月 January

松江市立八雲小学校・中学校

☆今月の目標：やくもでできたしょくざいに、かんしゃしてたべよう！

日	こんだてめい	おもなさいりょう					
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
10 水	～おしょうがつこんだて～ 牛乳 せきはん ごましお ぶりのてりやき こうはくなます そうじじる	ぶり かまぼこ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが だいこん かぶ れんこん しいたけ ねぎ	こめ さとう だんご あずき	ごま
11 木	牛乳 にくうどん ニギスのまっちゃフライ おかつツナあえ みかん	きゅうにく あぶらあげ ニギス ツナ かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ えのき もやし みかん	うどん さとう パンこ こむぎこ	あぶら
12 金	～じゅげんせいおうえんこんだて～ 牛乳 麦ごはん カツカレー チキンカツ あすっこサラダ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん こまつな あすっこ	しょうが にんにく たまねぎ だいこん はくさい もやし カリフラワー コーン	むぎ ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごま
15 月	牛乳 ごはん こうやどうぶのたまごとじ なっとうあえ たっぶりこんさいじる	とうふ とりにく たまご なっとう みそ かつおぶし	牛乳 のり	みすな にんじん こまつな	キャベツ はくさい えのき うめ ごぼう れんこん たまねぎ	こめ さとう さといも さつまいも じゃがいも	
16 火	牛乳 こくとうパン タンドリーチキン コールスローサラダ チンゲンサイのスープ	とりにく ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが はくさい キャベツ コーン かぶ しめじ	パン さとう	あぶら ドレッシング
17 水	牛乳 麦ごはん ピビンパのぐ パンパンジーサラダ ワンタンスープ	ぶたにく みそ たまご ささみ	牛乳	こまつな ピーマン にんじん	しょうが にんにく ねぎ れんこん はくさい キャベツ だいこん きくらげ たまねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごま ドレッシング
18 木	牛乳 ごはん やしししゃも たくあんあえ みそにこみおでん	ししゃも かまぼこ あつあげ とりにく みそ	牛乳 こんぶ	にんじん えだまめ	キャベツ はくさい だいこん れんこん こんにゃく ねぎ	こめ さといも	ごま
19 金	牛乳 ごはん カレーのからあげ あすっこのみそマヨあえ とうふのすましじる	カレー みそ とうふ	牛乳 わかめ	あすっこ にんじん	キャベツ はくさい こんにゃく たまねぎ かぶ しいたけ ねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ノンエッグマヨ

☆☆☆今年もおいしい給食をお届けします☆☆☆

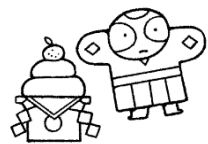


※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。



日	こんだてめい	おもなさいりょう					
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
22 月	牛乳 ごはん あげぎょうざ あすっこのナムル はっほうさい	ぶたにく ハム たまご	牛乳	にんじん あすっこ ピーマン チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ れんこん にんにく しょうが しいたけ きくらげ はくさい だいこん	こめ こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま
23 火	牛乳 まるパン (セルフチーズハンバーガー) てりやきハンバーグ スライスチーズ ごぼうサラダ チキンスープ	ぶたにく とりにく	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	ごぼう キャベツ コーン たまねぎ はくさい えのき ねぎ	パン さとう かたくりこ	ドレッシング
24 水	～ぜんこくきゅうしょくしゅうかん～ 牛乳 わかめごはん とりにくのからあげ げんきサラダ しじみじる	とりにく ハム かつおぶし みそ	牛乳 わかめ こんぶ	トマト	しょうが にんにく コーン きゅうり キャベツ ねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら
25 木	牛乳 ごはん ボークチャップ フレンチサラダ じゃがいものスープ	ぶたにく ささみ	牛乳	いんげんまめ ブロッコリー にんじん ピーマン ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ だいこん しめじ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング
26 金	牛乳 ごはん さばのねぎだれがけ ゆかりあえ とりつくねじる	さば とりにく	牛乳 わかめ	にんじん みすな	しょうが だいこん ねぎ キャベツ もやし はくさい れんこん たまねぎ しいたけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら
29 月	牛乳 ごはん とりにくとれんこんのみぞれに はくさいのゆずかおりあえ なめこのみそじる	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	れんこん だいこん もやし はくさい キャベツ ゆず たまねぎ ごぼう なめこ	こめ かたくりこ さとう さといも	あぶら
30 火	牛乳 まるパン りんごジャム アンサンブルエッグ おからサラダ ビーフシチュー	たまご とりにく あから きゅうにく	牛乳	かぼちゃ にんじん あすっこ ほうれんそう	りんご キャベツ たまねぎ はくさい しめじ カリフラワー	パン ジャム かたくりこ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨ
31 水	牛乳 麦ごはん たらのチリソースがらめ かぶのサラダ とうふのちゅうかスープ	たら とうふ	牛乳	にんじん えだまめ チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ かぶ だいこん しいたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング

# 1月 給食だより



あけましておめでとうございます。新年を迎え、気持ちも新たにお過ごしのことでしょう。厳しい寒さが続くこの時期、風邪やインフルエンザ等の感染症も心配です。手洗い・うがいの他、栄養バランスの良い食事、睡眠、適度な運動で3学期を元気に過ごしましょう。



学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めるための週間です。給食の時間では準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで実践力を身につけることができます。

## 想像してみよう！ 給食を支える人びと

いつも食べている給食は、みなさんの健康や成長を考え、たくさんの人たちの協力でできています。それは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。また、給食には様々な自然の恵みや食べ物が登場しています。「いただきます」「ごちそうさまでした」はその感謝の気持ちを表す言葉です。食事のあいさつをして、感謝の気持ちを大切に、給食を食べましょう。



## 苦手な食べ物にも挑戦しよう

みなさんは、苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？ 全く手を付けずに残している人もいますが、まずはひと口でいいので、食べてみてください。その食べ物の中には、大切な栄養素が含まれています。そして、その栄養素には、みなさんの成長に必要な働きがあります。いろいろな食べ物をしっかり食べましょう。

# 1月の給食レシピ紹介

## <ぶりのてりやき>

【材料】4人分

- ぶり切身 … 4枚
- 酒 … 小さじ1
- 砂糖 … 大さじ1
- みりん … 小さじ1
- 濃口しょうゆ … 小さじ2

【作り方】

- ① Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ② ぶり切身を、①に漬け込む。
- ③ ②を200℃のオーブンで15分間焼いて、完成！

正月に出世魚のぶりを食べることは、「今年1年の家内安全、商売繁盛」などの願いが込められています。

## <にくうどんのしる>

【材料】4人分

- 牛肉スライス … 60g
- 酒 … 小さじ1
- 濃口しょうゆ … 小さじ1
- 砂糖 … 小さじ1
- おろししょうが … 小さじ1
- 水 … 大さじ2
- にんじん … 40g
- たまねぎ … 90g
- ごぼう … 40g
- 油揚げ … 20g
- ねぎ … 20g
- 水 … 500ml
- みりん … 大さじ1
- 塩 … 少々
- 薄口しょうゆ … 大さじ1
- 濃口しょうゆ … 大さじ1.5
- 和風だし … 小さじ1

【作り方】

- ① にんじんとたまねぎと油揚げを短冊切り、ごぼうをさがきに、ねぎを小口切りにする。
- ② 鍋に牛肉を入れ、Aの調味料で下煮をする。
- ③ ②に水を加えて沸騰させる。
- ④ にんじん、たまねぎ、ごぼうを入れる。
- ⑤ Bの調味料と油揚げを入れる。
- ⑥ ねぎを入れて、完成！

栄養たっぷりのうどんで、体をポカポカに温めてくださいね^^