

# 令和7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	おもなざいりょう					
		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	
		血や肉となりからだをつくります		からだのちようしをとのえ元氣になります		エネルギーのもとになりからだをうごかします	
日	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群
9 木	牛乳 ごはん ぶりのてりやき 紅白なます 白玉雑煮汁	ぶり あぶらあげ 牛乳		にんじん ねぎ	だいこん	米 白玉だんご さといも	ごま
10 金	牛乳 ごはん ぶた肉のしょうがいため あすっこのマヨネーズあえ さつまいものみそ汁	ぶた肉 あぶらあげ みそ 牛乳のり		あすっこ にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ もやし えのき	米 さつまいも	ノイグ マヨネーズ ごま
14 火	牛乳 こくとうパン とり肉のマーマレードやき げんきサラダ 冬やさいのとうにゅうスープ	とり肉 ハム かつおぶし とうにゅう 牛乳 こんぶ		にんじん ブロッコリー	とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん かぶ カリフラワー はくさい	こくとうパン ジャム	
15 水	牛乳 ごはん さけのわふうあんかけ なっとうあえ はくさいのみそ汁	さけ なっとう みそ かつおぶし あぶらあげ 牛乳のり		にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのき もやし うめ はくさい だいこん	米 かたくり粉	あぶら
16 木	牛乳 ごはん もずく丼 パンサンスー とうふのごもくスープ	ぶた肉 とうふ 牛乳 もずく		ほうれんそう にんじん チンゲン菜	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり もやし だいこん 白ねぎ	米 マロニー さとう	ごまあぶら
17 金	牛乳 ごはん ぶたキムチ ごまあえ かきたま汁	ぶた肉 とうふ たまご 牛乳		ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい キャベツ えのき はくさい	米	ごま
20 月	牛乳 ごはん 焼きししゃも(2尾) キャベツのごますあえ おでん	ししゃも とり肉 あつあげ がんもどき 牛乳		にんじん	キャベツ きゅうり だいこん もやし こんにゃく	米 さといも	ごま
21 火	牛乳 キャロットパン てりやきミートボール ごぼうサラダ やさいとまめのスープ	とり肉 きんときまめ 白いんげんまめ だいす 牛乳		にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ かぶ はくさい えだまめ	パン さとう じゃがいも	ドレッシング

☆☆☆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	おもなざいりょう					
		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	
		血や肉となりからだをつくります		からだのちようしをとのえ元氣になります		エネルギーのもとになりからだをうごかします	
日	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群
22 水	牛乳 ごはん さばのおろしねぎだれがけ ゆかりあえ ゆばのすまし汁	さば ゆば 牛乳		にんじん ねぎ	だいこん キャベツ もやし たまねぎ えのき はくさい	米 かたくり粉	あぶら
23 木	牛乳 スパゲティミートソース ほうれんそうオムレツ ひじきサラダ ぼんかん	ぶた肉 とり肉 だいす たまご 牛乳 ひじき		にんじん ほうれんそう	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり ぼんかん	ソフトめん	ドレッシング
24 金	牛乳 ごはん とり肉とねぎのさっぱり煮 あすっこのおかかあえ なめこのみそ汁	とり肉 かつおぶし みそ 牛乳 のり わかめ		にんじん ねぎ あすっこ	キャベツ だいこん たまねぎ なめこ 白ねぎ もやし	米 じゃがいも さとう	
27 月	牛乳 ごはん ぶたれんこん だいこんのごまマヨサラダ しじみ汁	ぶた肉 しじみ みそ 牛乳		にんじん ねぎ	れんこん だいこん とうもろこし きゅうり こんにゃく	米	ノイグ マヨネーズ ごま
28 火	牛乳 ごはん 冬やさいカレー ヨーグルトあえ かいそうサラダ	とり肉 ツナ 牛乳 ヨーグルト わかめ こんぶ とさかのりこんぶ		にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん カリフラワー みかん バナナ りんご キャベツ	米	ごま ごまあぶら
29 水	牛乳 ごはん とり肉のからあげ じゃこあえ とうにゅう入りみそ汁	とり肉 とうふ みそ とうにゅう 牛乳 ちりめんじゃこ		にんじん ねぎ	はくさい キャベツ もやし たまねぎ えのき こんにゃく	米 かたくりこ さとう	ごまあぶら
30 木	牛乳 まるパン きなこクリーム たらの子リソース ドレッシングサラダ マカロニスープ	たら とり肉 牛乳		ねぎ ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい かぶ	まるパン かたくりこ マカロニ	きなこクリーム
31 金	牛乳 ごはん はまちとごぼうのうま煮 はくさいのゆずかおりあえ とうふのすまし汁	はまち かつおぶし とうふ 牛乳		いんげん ほうれんそう にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ はくさい ゆず たまねぎ えのきだけ	米 かたくり粉 さとう	あぶら

1月

# 給食だより



## 新年あけましておめでとうございます

いよいよ2025年がスタートしました。みなさん、どんな冬休みを過ごしていましたか？休み明けて、なかなか朝起きられなかったり、だるさや眠気がとれなかったりする人はいませんか？生活リズムを整えるには、早寝・早起き・朝ごはんが基本です。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、早起きをして朝ごはんをきちんと食べてから登校しましょう。



## 朝型生活を心がけよう

学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。テスト勉強などで夜ふかしをしていませんか？テストで勉強の成果を発揮するためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。

### 朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力が出てきません。朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



## 睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な動きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

## 朝食をぬくとどうなるの？

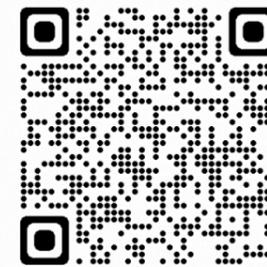
朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

朝食をしっかりをとれるように、朝は時間に余裕を持ちましょう。



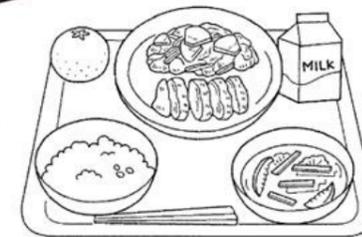
## 作ってみよう！「野菜を使ったおかずレシピ」

夏休みに募集した「野菜を使ったおかずレシピ」について、小・中学生のみなさんからたくさんのお応募がありました。その中から、入賞した9作品を松江市のホームページで紹介しています。ぜひご覧ください♪



### 〈入賞作品〉

- ・おくらさらだ
- ・おくらと切り干しだいこんのあえもの
- ・ねばねば梅しそあえ
- ・ほうれんそうのガレット
- ・もずくでさっぱりなつやさい
- ・もちもちもずくチヂミ
- ・夏バテ予防トマト入り冷やじる
- ・夏野菜トマトの肉づめ
- ・器ごと食べれる！簡単夏野菜グラタン



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。