



1月献立表



魚沼市立小出中学校

月	火	水	木	金
日にち	9	10	11	12
副菜	のり酢和え	車麩と野菜の揚げ煮	きりざい	もやしのかんぱん
主菜	から揚げ		切昆布煮	鶏肉と高野豆腐のチリソース
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
汁物	沢煮椀	鶏ときのこの味噌バター汁	肉じゃが汁	わかめスープ
エネルギー(kcal)	689kcal	813kcal	755kcal	836kcal
使われている主な赤の食品	ショア、鶏肉、豚肉、ツナ、かまぼこ、海苔	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、刺身、油揚げ、さつま揚げ、鶏肉、納豆、豚肉、のり	牛乳、高野豆腐、鶏肉、豚肉、厚揚げ、鶏卵、わかめ、かつお節
使われている主な黄の食品	ごめ、かたくり粉、砂糖、油	ごめ、車麩、バター、砂糖、油	ごめ、こんにやく、じゃが芋、ごま、かたくり粉、砂糖、油	ごめ、ごま、かたくり粉、砂糖、油
使われている主な緑の食品	ほうれん草、きゃべつ、もやし、えのき、ごぼう、人参、竹の子、椎茸、小松菜	ごぼう、人参、かぼちゃ、いんげん、しめじ、えのき、大根	人参、えのき、しめじ、ごぼう、椎茸、いんげん、野苺、大根、たまねぎ	ねぎ、グリーンピース、もやし、いんげん、とうもろこし、えのき、にら
15	16	17	18	19 有機栽培米
副菜	ピリ辛こんにやく炒め	のりナッツ和え	ハニーかぼちゃサラダ	ブロッコリーときのこの
主菜	鯖のソース	大根のペッパー炒め		鮭の冬がすみ漬
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
主食	ごはん	ごはん	そばろチャーハン	ごはん
汁物	豚汁	さつま芋のホカホカみそ汁	厚揚げと大根のオイスター煮	だいだいジュース
エネルギー(kcal)	834kcal	975kcal	692kcal	725kcal
使われている主な赤の食品	牛乳、さば、豚肉、豆腐、みそ	牛乳、大豆、豚肉	牛乳、豚肉、油揚げ、海苔、みそ	牛乳、鮭、ハム、豚肉
使われている主な黄の食品	ごめ、こんにやく、じゃが芋、さつま芋、かたくり粉、砂糖、油	米粉めん、かたくり粉、砂糖、油	ごめ、さつま芋、アーモンド、かたくり粉、砂糖、油	ごめ、こんにやく、白玉だんご、デザート、油
使われている主な緑の食品	人参、ごぼう、しななく、いんげん、大根	人参、玉ねぎ、椎茸、マッシュルーム、トマト、もやし、小松菜、とうもろこし	人参、ごぼう、さつま芋、人参、とうもろこし、みかん、バナナ、もやし	ブロッコリー、きゃべつ、人参、しめじ、大根、ごぼう、えのき、小松菜
22	23	24	25 職員リクエスト(魚)	26 職員リクエスト(肉)
副菜	ツナサラダ	ひじきのサラダ	ポテトサラダ	塩昆布和え
主菜	かぼちゃコロッケ	きやべつ中華サラダ	白身魚の香草チーズ焼き	コーリンチ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
汁物	豚すき煮	五目チャーハン	フルーツポンチ(1Aリクエスト)	けんちん汁
エネルギー(kcal)	803kcal	721kcal	864kcal	790kcal
使われている主な赤の食品	牛乳、豚肉、豆腐、ツナ	牛乳、鶏肉、豚肉、鶏卵、ハム、豆腐	牛乳、鶏肉、ヨーグルト	牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ、塩昆布
使われている主な黄の食品	ごめ、こんにやく、マヨネーズ、油、砂糖	ごめ、ごま、かたくり粉、砂糖、油	小麦パン、カットゼリー、砂糖、油	ごめ、こんにやく、マヨネーズ、バター、砂糖、油
使われている主な緑の食品	かぼちゃ、玉ねぎ、きゃべつ、とうもろこし、白身、人参、えのき、椎茸	玉ねぎ、椎茸、とうもろこし、グリーンピース、きゃべつ、人参、しめじ、白身、しななく	りんご、バナナ、みかん、パイナップル、バナナ、もやし	玉ねぎ、人参、とうもろこし、ブロッコリー
29	30	31 2年スキ授業	<h2>れんこんに穴があいているのはなぜ?</h2> <p>①酸素を取り入れるため ②水に浮かぶため ③虫に食われたため</p> <p>※酸素を取り入れるため</p> <p>©少年写真新聞社2023</p>	
副菜	しらたきのツルツル炒め	コールスローサラダ		
主菜	たらの香草フライ	ポークカレー		
牛乳	牛乳	牛乳		
主食	ごはん	ごはん	ごはん	
汁物	おでん汁	きつねうどん	手作り抹茶プリン	
エネルギー(kcal)	700kcal	821kcal	831kcal	
使われている主な赤の食品	牛乳、たら、ベーコン、うずら卵、鶏肉、だんご	牛乳、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、わかめ、チーズ、のり	牛乳、豚肉、あずき、ホイップ	
使われている主な黄の食品	ごめ、こんにやく、里芋、砂糖、油	ソフトめん、じゃが芋、マヨネーズ、砂糖	ごめ、じゃが芋、デザート、油	
使われている主な緑の食品	人参、小松菜、もやし、とうもろこし、大根	椎茸、人参、玉ねぎ、しめじ、椎茸、とうもろこし、ほうれん草、もやし、きゃべつ	玉ねぎ、人参、きゃべつ、ブロッコリー、とうもろこし	

冬休みも規則正しい生活をしよう

冬休みなどに、朝寝坊や夜ふかしをしていると、生活リズムが乱れて体調不良などの原因になってしまいます。冬休みも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを守る事が大切です。

©少年写真新聞社2023

1月9日(火)は1Aのリクエスト献立、25日(木)と26日(金)は職員の魚メニューと肉メニューのリクエスト献立です。他にも1Aのリクエストで多かった『フルーツポンチ』は24日(水)に、職員のリクエストで多かった手作り抹茶プリンは31日(水)に入れました。3学期も、おいしく楽しくいただきます♪



※都合により献立が変更になることがあります

1月給食たより



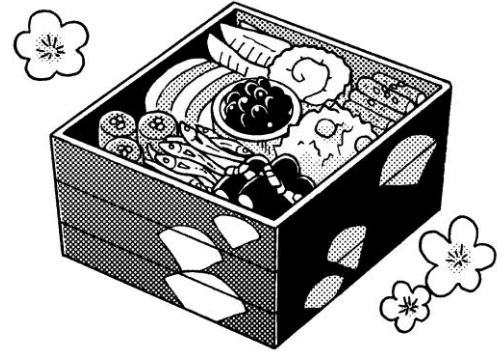
魚沼市立小出中学校



あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。正月に食べるおせち料理や雑煮などの行事食は、昔から食べ継がれていて、家庭や住んでいる地域によっていろいろな違いがあります。周りの友だちや先生と話してくらべてみましょう。



正月に食べるおせち料理



おせち料理は、もともと旧暦の季節のかわり目の「せちにち節日」に神様に供えて、それを家族で食べるものでした。本来は五節句（じんじつ人日、じょうし上巳、たんご端午、しちせき七夕、ちようよう重陽）の時のものですが、のちに正月の料理だけを指すようになりました。

おせち料理の意味や込められた願い

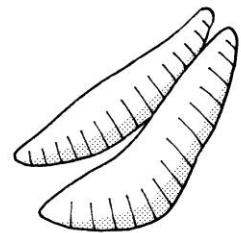
黒豆

「まめ」は丈夫を意味し、健康に暮らせるようにという願いが込められています。



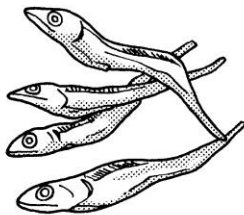
数の子

にしんの卵はたくさん数があることから、子孫繁栄の願いが込められています。



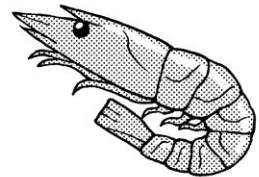
田づくり

かたくちいわしを肥料として田畑にまいて豊作になったことから、五穀豊穰を願っています。



えび

えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。



こぶ巻き

よろ「こぶ」の言葉にかけた、縁起ものです。



きんとん

「金団」と書き、財宝に見立てて、豊かな1年を願ったものといわれます。

