



1月献立表



魚沼市立小出中学校

月	火	水	木	金
<p>1月11日は</p> <h2>鏡開き</h2>  <p>正月にお供えした鏡もちを木づちなどで割って、おしるごなどにします。 ©少年写真新聞社2024</p>	<p>日にち</p> <p>副菜</p> <p>主菜</p> <p>牛乳</p> <p>主食</p> <p>汁物</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>使われている主な赤の食品</p> <p>使われている主な黄の食品</p> <p>使われている主な緑の食品</p>	<p>8</p> <p>青じそ大根サラダ</p> <p>ポークハムカツ</p> <p>牛乳</p> <p>パンにはさむ</p> <p>ツナと春雨のスープ</p> <p>バーガーパン</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>使われている主な赤の食品</p> <p>使われている主な黄の食品</p> <p>使われている主な緑の食品</p>	<p>9</p> <p>じゃこサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>チンジャオロース丼</p> <p>ビーフンスープ</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>使われている主な赤の食品</p> <p>使われている主な黄の食品</p> <p>使われている主な緑の食品</p>	<p>10</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>鯖のソース</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>おでん汁</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>使われている主な赤の食品</p> <p>使われている主な黄の食品</p> <p>使われている主な緑の食品</p>
<p>13</p>  <h2>成人の日</h2>	<p>14</p> <p>手づくりおからドーナツ2個</p> <p>もやしのしょう油フレンチ</p> <p>牛乳</p> <p>ソフトめん</p> <p>ちゃんぽんめん</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>使われている主な赤の食品</p> <p>使われている主な黄の食品</p> <p>使われている主な緑の食品</p>	<p>15</p> <p>卵の花炒り</p> <p>いかの味勝漬</p> <p>牛乳</p> <p>ツナ昆布ごはん</p> <p>切干大根のみそ汁</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>使われている主な赤の食品</p> <p>使われている主な黄の食品</p> <p>使われている主な緑の食品</p>	<p>16</p> <p>和風マカロニサラダ</p> <p>春雨とひき肉の炒め物</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げと大根のオイスター煮</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>使われている主な赤の食品</p> <p>使われている主な黄の食品</p> <p>使われている主な緑の食品</p>	<p>17</p> <p>ココア豆</p> <p>ツナとひじきのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ポークカレー</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>使われている主な赤の食品</p> <p>使われている主な黄の食品</p> <p>使われている主な緑の食品</p>
<p>20</p> <p>かぼちゃとツナのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>五目うま煮丼</p> <p>じゃが芋と小松菜のみそ汁</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>使われている主な赤の食品</p> <p>使われている主な黄の食品</p> <p>使われている主な緑の食品</p>	<p>21</p> <p>じゃが芋のピリ辛味噌炒め</p> <p>鶏とさつま芋のマヨグラタン</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>わかめとえのきのみそ汁</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>使われている主な赤の食品</p> <p>使われている主な黄の食品</p> <p>使われている主な緑の食品</p>	<p>22</p> <p>白菜の塩昆布漬</p> <p>大豆のチリコンカン</p> <p>牛乳</p> <p>アップルコッペパン</p> <p>わかめスープ</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>使われている主な赤の食品</p> <p>使われている主な黄の食品</p> <p>使われている主な緑の食品</p>	<p>23</p> <p>春雨サラダ</p> <p>鯖のけんさん焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>スキー汁</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>使われている主な赤の食品</p> <p>使われている主な黄の食品</p> <p>使われている主な緑の食品</p>	<p>24</p> <p>千草和え</p> <p>チキン味噌カツ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>もつ煮汁</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>使われている主な赤の食品</p> <p>使われている主な黄の食品</p> <p>使われている主な緑の食品</p>
<p>27</p> <p>トッキッキ/新潟</p> <p>大根のペッパー炒め</p> <p>車麩のスパイシー揚げ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>のっぺい汁</p> <p>中華めん</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>使われている主な赤の食品</p> <p>使われている主な黄の食品</p> <p>使われている主な緑の食品</p>	<p>28</p> <p>ミニ肉まん</p> <p>もやしのナムル</p> <p>牛乳</p> <p>中華めん</p> <p>みそらーめん</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>使われている主な赤の食品</p> <p>使われている主な黄の食品</p> <p>使われている主な緑の食品</p>	<p>29</p> <p>2年スキー授業/給食なし</p> <p>コーンサラダ</p> <p>松風焼</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>使われている主な赤の食品</p> <p>使われている主な黄の食品</p> <p>使われている主な緑の食品</p>	<p>30</p> <p>切昆布煮</p> <p>鶏ごぼう飯</p> <p>牛乳</p> <p>ほうとう</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>使われている主な赤の食品</p> <p>使われている主な黄の食品</p> <p>使われている主な緑の食品</p>	<p>31</p> <p>ひじきとチーズのサラダ</p> <p>じゃがチーズ</p> <p>牛乳</p> <p>麻婆丼</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>使われている主な赤の食品</p> <p>使われている主な黄の食品</p> <p>使われている主な緑の食品</p>

冬にも飲もう!! 牛乳

冬は、気温が低くなるため、牛乳の摂取量が減少します。特に年末年始は冬休みで給食がなくなることや、家庭で牛乳を飲む機会が少なくなりがちです。しかし、牛乳のもとになる生乳は、母牛からしぼるので、簡単には生産量を減らすことができません。

牛乳はカルシウムがたくさん含まれているので、温めて飲んだり、料理に使ったりして、しっかりとるようにしましょう。



検食を知っていますか?



検食とは、児童生徒が食べ始める30分前までに、定められた責任者(校長など)が食べながら確認することです。食品の量が適当か、異物の混入や異常がないか、味つけや色彩などを見ます。

1月給食たより

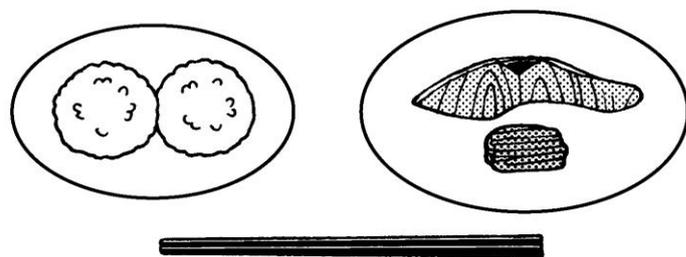


魚沼市立小出中学校

1月24日～30日は 全国学校給食週間

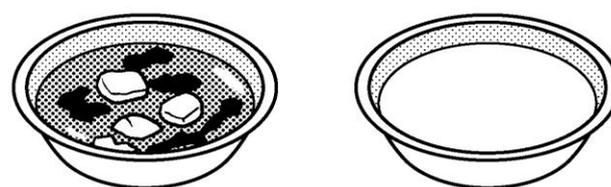
学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。戦争中は食料不足などにより一時中断されましたが、昭和22年(1947年)に児童の栄養改善のために再開されました。

明治22年(1889年)



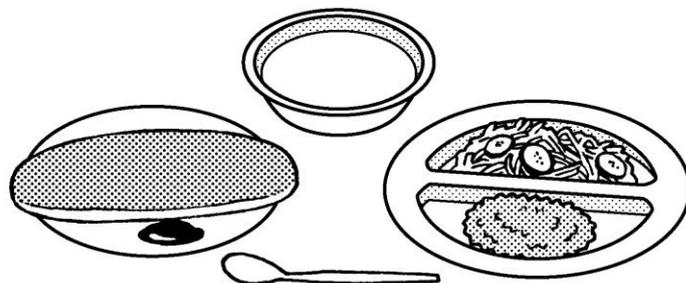
・おにぎり、塩さけ、菜の漬物

昭和22年(1947年)



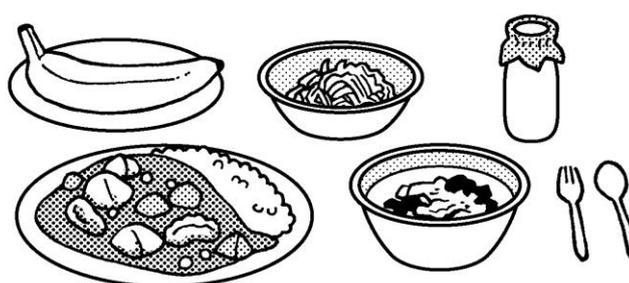
・トマトシチュー、脱脂粉乳(ミルク)

昭和30年(1955年)



・コッペパン、脱脂粉乳(ミルク)、アジフライ、サラダ、ジャム

昭和52年(1977年)



・カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、スープ



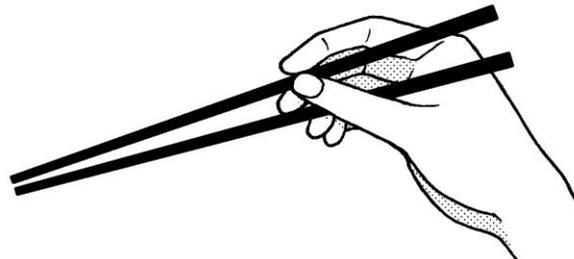
食器の持ち方・姿勢はできていますか？

茶わん



親指は茶わんのへりにかけ、残りの4本指をそろえ、糸底を支えます。

はし



上のはしは、鉛筆を持つように、下のはしは、薬指と親指で支えます。

姿勢



背筋を伸ばし、体と机の間はこぶし1個分あけて、足はそろえて床につけます。