




1月こんだてひょう

令和2年(2020) 1月発行
出雲市立 湖陵 学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>こんげつ きゅうしよく もくひょう 今日の給食 目標</p> <p>きゅうしよく し 給食について知ろう</p> <p>あけましておめでとうございます。 あたらし とし はじ 新しい年が始まりました。今年もバランスのよい しよくじ こころ けんこう す 食事を心がけて健康に過ごしましょう。 こんげつ きゅうしよく もくひょう きゅうしよく し 今日の給食の目標は「給食について知ろう」です。 きゅうしよく れきし きゅうしよく かか 給食の歴史や給食に関わっている人々のことを知り ましょう。</p> 			<p>9 あけまして おめでとう献立</p> <p>ななくさ 七草うどん</p> <p>ちよんぼしごはん (中)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶり 鰯のごまがらめ</p> <p>だいこん 大根なます</p> <p>お楽しみタルト</p>	<p>10</p> <p>ピラフ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>スパイシーチキン </p> <p>リンゴとレタスのサラダ</p> <p>あお だいず 青大豆とさつまいもの ポタージュ</p>
<p>13</p>  <p>せいじん ひ 成人の日</p>	<p>14</p> <p>パン ブルーベリージャム</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけ 鮭のフライ</p> <p>ツナポテトサラダ</p> <p>えーびーレー ABCスープ</p>	<p>15</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>パオシュウ</p> <p>ちゅうか 中華あえ</p> <p>はっほうさい 八宝菜</p> <p>幼1 小2 中2</p>	<p>16</p> <p>トマトスープパスタ</p> <p>ミニパン (小中)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>オムレツ</p> <p>キャベツのサラダ</p>	<p>17</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あじ なんばん 鱈の南蛮漬 </p> <p>ほうれんそうのおひたし</p> <p>なめこのみそ汁</p>
学 校 給 食 週 間				
<p>じ ばさんぶつ ひ 20 地場産物の日①</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>しまねぎゅう 島根牛のスタミナ焼き</p> <p>さだ 佐田のヤーコンのきんぴら</p> <p>いすち たまご 出雲の卵でかきたま汁</p> 	<p>こくさいこうりゅうけんたて 21 国際交流献立 ～ブラジル料理</p> <p>パンオ (パン)</p> <p>レチェ (牛乳)</p> <p>ワソコ・パツカリニ (とりにく のから揚げ)</p> <p>サラダ アワアスイ (レタスのサラダ)</p> <p>ドブラジーニャ (豆とトマトスープ)</p>	<p>いすち いちにち 22 おいしい出雲の一日</p> <p>にしはま 西浜いもと</p> <p>かみあり 神在ねぎのカレー</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さわら こや 鱈のパン粉焼き</p> <p>パプリカのサラダ</p>	<p>じ ばさんぶつ ひ 23 地場産物の日②</p> <p>いすち みそ 出雲の味噌で</p> <p>キムチラーメン</p> <p>ちよんぼしごはん (中)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>はるま 春巻き </p> <p>かあちゃんブロッコリーの アーモンドあえ</p>	<p>むかしなつ こんだて 24 昔懐かし献立</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>くじら たつたあ 鯨の竜田揚げ</p> <p>ごまあえ</p> <p>の や い 野焼き入りすいとん汁</p> <p>りんご</p>
<p>27</p> <p>しそごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>レンコンのはさみ揚げ</p> <p>さんしよく 三色あえ</p> <p>さつまいものみそ汁 </p>	<p>28</p> <p>キャロットパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とうふ 豆腐のチーズ焼き</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ポトフ</p>	<p>29</p> <p>さば 鯖そぼろごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あます 甘酢あえ</p> <p>みそけんちん汁</p> <p>ぼんかん </p>	<p>30</p> <p>きのこでクリーム スパゲッティ</p> <p>ミニかぼちゃっこパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳 小中</p> <p>とりにく 鶏肉のマーメレード焼き</p> <p>りっちゃんの元気サラダ げんき</p>	<p>31</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>いわし 鰯のみぞれ煮</p> <p>なっとう 納豆サラダ</p> <p>にく 肉じゃが </p> <p>大好き☆出雲!</p>

学校給食 週間

いすち
出雲市では、1月20日(月)から1月24日(金)までを学校給食週間としています。食の大切さや学校給食に理解を深めることを目的に、期間中は地元食材を積極的に取り入れた献立や昔の給食献立などを提供します。



※都合により献立を変更することがあります。

食品のほたらき



エネルギー
(上段)
幼稚園
(中段)
小学校
(下段)

9	木	牛乳	だいこん せり しょうが	うどん こめ(中) あぶら	550
		かまぼこ あぶらあげ	かぶ しいたけ にんじん きゃべつ	こむぎこ でんぷん さとう	611
		わかめ プリ	きゅうり れんこん ुरり なす	ごま さつまいも くり タルト	789
10	金	牛乳	にんじん たまねぎ	こめ	530
		ウインナー とりにく	スイートコーン レタス きゅうり	あぶら さつまいも	652
		ベーコン だいす	きゃべつ りんご	いんげんまめ パター	805
14	火	牛乳	きゅうり きゃべつ スイートコーン	パン ブルーベリージャム	518
		ベーコン	にんじん えのきたけ はくさい	さとう あぶら こむぎこ パンこ	656
		まぐろみずに	たまねぎ こまつな ブロッコリー	マヨネーズ でんぷん じゃがいも	828
15	水	牛乳	たまねぎ きゃべつ たけのこ	こめ	491
		ふたにく ハム	しいたけ きゅうり にんじん	こむぎこ ごまあぶら でんぷん	637
		うすらたまご かまぼこ	はくさい チンゲンサイ しょうが	はるさめ ごま ドレッシング あぶら	884
16	木	牛乳	にんじん たまねぎ	スパゲッティ パン(小中)	539
		ぎゅうにく	きゃべつ グリンピース	オリーブオイル あぶら	604
		たまご チーズ	レタス きゅうり きゃべつ	でんぷん さとう	779
17	金	牛乳	たまねぎ にんじん	こめ	495
		アジ なまあげ	ほうれんそう きゃべつ	こむぎこ でんぷん さとう	617
		あじふんまつ みそ かつおぶし	なめこ こまつな	あぶら ごま じゃがいも	778
20	月	牛乳	ヤーコン にんじん	こめ	517
		ぎゅうにく こんぶ	ごぼう こんにゃく	ごま あぶら	602
		たまご とうふ みそ	しいたけ みずな たけのこ	さとう でんぷん	831
21	火	牛乳	にんにく たまねぎ パセリ	パン	528
		とりにく	レタス にんじん きゅうり	チョコクリーム こむぎこ	710
		ウインナー	パプリカ トマト ブロッコリー	でんぷん あぶら ひよこまめ	896
22	水	牛乳	にんにく たまねぎ レタス	こめ	516
		ぎゅうにく	にんじん ねぎ りんご みずな	さつまいも あぶら	606
		さわら	パプリカ パセリ きゃべつ	パンこ ドレッシング	850
23	木	牛乳	にんにく にんじん もやし	ちゅうかめん こめ(中)	524
		ふたにく	はくさい しなちく ねぎ カリフラワー	あぶら はるさめ こむぎこ	622
		ハム みそ	たまねぎ きゃべつ ブロッコリー	こめこ アーモンド	802
24	金	牛乳	ほうれんそう きゃべつ	こめ	482
		くじら とりにく みそ	にんじん だいこん りんご	こむぎこ あぶら	633
		あぶらあげ あじふんまつ のやし	しいたけ ねぎ	でんぷん ごま	787
27	月	牛乳	レンコン たまねぎ しいたけ	こめ	516
		とりにく とうふ	もやし にんじん ほうれんそう	パンこ こむぎこ あぶら さとう	650
		あぶらあげ あじふんまつ みそ	えのきたけ ねぎ しそ	でんぷん ごま ごまあぶら さつまいも	834
28	火	牛乳	にんじん たまねぎ	パン	513
		とうふ チーズ	レタス きゅうり きゃべつ	こむぎこ マヨネーズ	644
		とりにく ベーコン	はくさい ブロッコリー	あぶら じゃがいも	801
29	水	牛乳	しょうが えだまめ	こめ	519
		サバ たまご とうふ	きゃべつ にんじん きゅうり ぼんかん	さとう	693
		わかめ とりにく みそ	だいこん ごぼう こまつな こんにゃく	あぶら でんぷん	805
30	木	牛乳	にんじん たまねぎ エリンギ トマト	スパゲッティ パン(小中)	521
		ベーコン なまクリーム	しめじ マッシュルーム かぼちゃ	オリーブオイル	704
		とりにく ハム こんぶ かつおぶし	きゃべつ きゅうり スイートコーン	マーマレード さとう	880
31	金	牛乳	だいこん きゃべつ にんじん	こめ	519
		イワシ なっとう	ほうれんそう たまねぎ	さとう でんぷん マヨネーズ	620
		ハム みそ ぎゅうにく なまあげ	こんにゃく いんげん	じゃがいも あぶら	783



お正月は、新しい1年の幸運や健康、豊作をもたらしてくれる「歳神様」を各家庭で迎えする年中行事です。お正月に食べるおせち料理やお雑煮は、もともと歳神様へのお供えであり、神様と同じものを共にいただくことで、その力が授かると考えられていました。この機会にお正月の食文化について考えてみませんか？

～今月の地元産食材の紹介～

こめ、だいこん、みずな、ブロッコリー、チンゲン菜、白かぶ、さつまいも、こまつな、白菜、神在ねぎが出雲市産のものです。

