








1月こんだてひょう

平成31年(2019)1月発行
出雲市立湖陵学校給食センター

月	火	水	木	金
学校給食週間 出雲市では、1月21日(月)から1月25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「おいしい出雲の一日」や地場産物献立、昔の給食献立などを提供します。 また、国際交流献立として、ブラジル料理を献立に取り入れました。		9 あけましておめでとう献立 ゆかりごはん ぎゅうにゅう 牛乳 おき 沖ぶりの照り焼き こうはく 紅白なます ななくさ 七草すいとん汁 	10 カレーうどん ちゃんぼしごはん(中) ぎゅうにゅう 牛乳 おまめ お豆コロッケ こんぶ和え	11 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく あまず 豚肉の甘酢あんかけ きんしやく 三色あえ わかめスープ
ブラジルの家庭料理をアレンジして給食に取り入れました。 	15 パン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう 牛乳 しるみ ざかな 白身魚のバジルフライ グリーンサラダ ミートボールと パンネのスープ	16 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さば 鯖のしょうが焼き なつとう 納豆サラダ たまご かき玉汁 	17 みそラーメン ちゃんぼしごはん(中) ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きぎょうざ(幼1小2中3) かいそう 海藻サラダ バナナ	18 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あだ とうふ 揚げ出し豆腐 ごま酢あえ さつま汁  大好き☆出雲!
学 校 給 食 週 間				
21 昔の給食献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 けいにく たつたあ 鯨肉の竜田揚げ ごまあえ じゃがいものみそ汁 昔なつかしい昭和時代の給食献立『くじらの竜田揚げ』の登場です。夕食時の話題になればうれしいですね。	22 国際交流献立 パンオ(パン) クリーム デ ヨコラチ(チョコクリーム) レチエ(牛乳) フランゴ パッサリーニョ (ブラジル風からあげ) サラダ デ レポリオ (コールスローサラダ) ドブラジーニャ (豆入りトマトスープ)	23 おいしい出雲の一日 にしはま かみあり 西浜いもと神在ねぎの ふるさとカレー ぎゅうにゅう 牛乳 ゆでたまご かあちゃんブロッコリーの サラダ 出雲産の食材を見つけましょう。神西地区で栽培された『かみありねぎ』の他に何が入っているでしょうか？	24 地元食材の日① いずも 出雲しいたけの たまごうどん ちゃんぼしごはん(中) ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく さだ や 豚肉の佐田みそ焼き だいこん ごまマヨあえ みかん 出雲のしいたけを使ったたまごうどんです。たまごも出雲産です。	25 地元食材の日② ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あごのやきの磯辺揚げ ヤーコンのきんぴら のっぺい汁 出雲のあご野焼きと佐田のヤーコンを使用しました。いかがでしょう。
28 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく うめ 鶏肉の梅だれかけ いそか あ 磯香和え さといも しる 里芋のみそ汁	29 セルフハンバーガー 照り焼きハンバーグ あっさりサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 キャロットポタージュ	30 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハタハタのから揚げ にく 肉じゃがキムチ はんぺんのおすまし	31 トマトスープパスタ ミニパン(小中) ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ りんごと白菜のサラダ 	今月の給食目標 給食について 知ろう 



※都合により献立を変更することがあります。

食品のはたらき

おもにからだをつくる
もとになるしょくひん

おもにからだのちようしを
ととのえるもとになるしょくひん

おもにエネルギーの
もとになるしょくひん



幼稚園
小学校
中学校

9	水	牛乳 シルバー かまぼこ みそ とりにく あぶらあげ あじふんまつ	だいこん にんじん かぶ せり しいたけ ゆかり	こめ さとう ごま すいとん	527 665 862
10	木	牛乳 ぶたにく うすらたまご こんぶ だしふんにゅう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ねぎ はくさい きゅうり	うどん こめ(中) あぶら こむぎこ パンこ さとう こめこ じゃがいも バター しろはなまめ	536 639 806
11	金	牛乳 ぶたにく わかめ とうふ かまぼこ	もやし ほうれんそう にんじん たけのこ しいたけ にんじん チンゲンサイ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	508 647 831
15	火	牛乳 ぶたにく とりにく ホキ チーズ	パジル きゅうり レタス きゃべつ みすな たまねぎ セロリー はくさい しめじ	パン プルバーリザム あぶら こむぎこ ペンネ パンこ さとう	554 664 903
16	水	牛乳 サバ なっとう ハム みそ たまご とうふ	しょうが ほうれんそう きゃべつ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	こめ さとう マヨネーズ でんぷん あぶら	499 612 777
17	木	牛乳 ぶたにく みそ わかめ かんてん こんぶ あかとさか まぐろみずに	もやし ねぎ にんにく しなちく たまねぎ にんじん きゃべつ なら きゅうり しょうが しいたけ パナナ	ちゅうかめん こめ(中) あぶら こむぎこ さとう ごま ドレッシング	508 617 794
18	金	牛乳 とうふ かつおぶし わかめ ちくわ とりにく あぶらあげ みそ	きゃべつ きゅうり にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま さつまいも	507 604 803
21	月	牛乳 くじら かつおぶし さつまあげ あじふんまつ みそ なまあげ	しょうが ほうれんそう こまつな にんじん ねぎ きゃべつ たまねぎ	こめ でんぷん あぶら じゃがいも ごま	529 659 845
22	火	牛乳 とりにく ウィンナー ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ きゃべつ きゅうり パプリカ トマト プロッコリー	パン チョコクリーム あぶら こむぎこ でんぷん ドレッシング	502 600 855
23	水	牛乳 ぶたにく だしふんにゅう たまご ハム	にんにく たまねぎ にんじん かみありねぎ えだまめ りんご プロッコリー きゃべつ	こめ むぎ あぶら さつまいも ドレッシング	551 717 891
24	木	牛乳 たまご かまぼこ あぶらあげ ぶたにく みそ ハム	しいたけ ねぎ にんじん たまねぎ しょうが だいこん きゅうり みかん	うどん こめ(中) さとう ごま マヨネーズ あぶら でんぷん	501 635 807
25	金	牛乳 のやき あおのり だしふんにゅう こんぶ とうふ とりにく たまご	ヤーコン ごぼう こんにゃく だいこん にんじん ねぎ はくさい しいたけ	ごはん こむぎこ あぶら さとう でんぷん	499 611 800
28	月	牛乳 とりにく のり かつおぶし なまあげ みそ あじふんまつ	ねりうめ ほうれんそう えのきたけ はくさい しめじ にんじん チンゲンサイ	こめ こむぎこ でんぷん さとう ごま さといも	509 628 804
29	火	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン なまクリーム	たまねぎ レタス きゃべつ しそ きゅうり みすな たまねぎ エリンギ にんじん スイートコーン パセリ	パン さとう パンこ でんぷん じゃがいも あぶら ドレッシング	521 731 885
30	水	牛乳 しろハタ きゅうにく はんぺん とうふ わかめ	たまねぎ にんじん こんにゃく はくさいキムチ かいわれだいこん いんげん しいたけ たけのこ	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	521 731 885
31	木	牛乳 きゅうにく ぶたにく たまご こなチーズ	にんじん たまねぎ グリルピーズ レタス きゅうり はくさい りんご	スパゲッティ パン(小中) オリーブあぶら でんぷん さとう あぶら	508 631 815

～今月の地元産食材の紹介～
米、牛乳、味噌、米粉、小松菜、チンゲンサイ、さつまいも、プロッコリー、たけのこ、きゃべつ、大根、しいたけは伊雲市産のものです。



作ってみませんか♪♪

豚肉の佐田みそ焼き(5人分)・・・みその風味がおいしいです。

材料)

作り方)

豚肉スライス 350g
濃口しょうゆ 小さじ1
みりん 大さじ1
酒 大さじ1
佐田みそ 大さじ1
サラダ油 小さじ1

① Aの調味料をよく混ぜ合わせ、豚肉を10～15分漬け込む。
② フライパンにサラダ油をひき、弱火から中火で焼く。
(焦げやすいので火加減に注意しましょう。オーブントースターで焼いてもいいでしょう。)

※牛肉を使ってもおいしくできます。

※みそは、ご家庭でお使いのものを使われると良いでしょう。

