








1月こんだてひょう



令和2年(2020) 1月発行
出雲市立 多伎 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 今月の給食目標</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 ことし 新しい年が始まりました。今年もバランスのよい しょくじ 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 今月の給食の目標は「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 し 知りましょう。</p>	<p>きゅうしよく し 給食について知ろう</p> 		<p>9 あかがい 赤貝ごはん 牛乳 えびカツ こうはく 紅白なます ななきじる 七草汁 くり 栗さんどん</p> 	<p>10 セルフバーガー まるパン 牛乳 スパイスイシーチキン コールスローサラダ ABCスープ みかん</p> 
<p>13</p>  <p>せいじん ひ 成人の日</p>	<p>14 ごはん 牛乳 とりにく げんき もりもり あ 鶏肉の元気モリモリ揚げ おまめ お豆のサラダ かす汁</p> 	<p>15 しお 塩ラーメン 牛乳 や 焼きギョーザ(2ヶ) キャベツのごまドレサラダ ミニあげパン</p> 	<p>16 ごはん 牛乳 ぶたにく から 豚肉のピリ辛だれかけ もみのりあえ のっぺい汁</p> 	<p>17 こくとう 黒糖パン 牛乳 とうふグラタン グリーンサラダ やさい 野菜スープ</p>  

学 校 給 食 週 間

<p>20 昭和の給食 ごはん 牛乳 げいにく たつた あ 鯨肉の竜田揚げ さんしよく 三色あえ すいとん ミルメーク</p> 	<p>21 ふるさと給食 たき 多伎ふるさとカレー 牛乳 わかなのハニーマスタード焼き ブロッコリーサラダ たき 多伎いちじく&プリン ㊦多伎産食材満載!</p>	<p>22 出雲食材の給食 おやこ 親子うどん 牛乳 いずも 出雲ハムのフライ はくさい 白菜サラダ いずも 出雲ヨーグルト</p> 	<p>23 島根の郷土料理 すもじ(ちらしずし) 牛乳 しらうお 白魚のかきあげ つだ 津田かぶの浅漬け しじみのうしお汁</p> 	<p>24 フィンランド料理 パン ブルーベリージャム 牛乳 ソーセージステーキ ロツソリ(鶏のサラダ) ロケヒト(鮭のスープ)</p> 
<p>27 ごはん 牛乳 ハンバーグのおろし煮 じゃこいりおひたし はるさめ 春雨スープ</p>	<p>28 ごはん 牛乳 とりにく や 鶏肉のみそ焼き かいそう 海藻サラダ はくさい 白菜のみそ汁</p>	<p>29 ミートスパゲティ 牛乳 かぼちゃコロケ だいこん 大根のごまドレサラダ あお 青りんごゼリー</p> 	<p>30 ごはん 牛乳 マーボーどうふ むし 蒸シューマイ(2ヶ) ひじきのナムル</p> 	<p>31 パン いちご&マーガリン 牛乳 こめこ 米粉グラタン レタスのサラダ ふわふわたまご 卵のスープ</p> 



学校給食週間

がっこうきゅうしよくしゅうかん
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。学校給食の理解を深めてもらうために、地元食材を使い色々な献立を実施します。21日はアグリサポートあげの方々によって、多伎産の食材を提供して頂き、『ふるさと給食』を実施します。お楽しみに！



※都合により献立を変更することがあります。

たべもののはたらき

日 曜	あかのたべもの (おもに血や肉、ほねをつくる食品)	みどりのたべもの (おもに体の調子をととのえる食品)	きいろのたべもの (おもにエネルギーとなる食品)	エネルギー 小学校 中学校
9 木	牛乳 あぶらあげ あかがい エビ とりにく かまぼこ	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ だいこん かぶ だいこんのは せり	こめ さとう あぶら ごま さつまいも くり	734 885
10 金	牛乳 とりにく ウィナー	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ リボンレタス たまねぎ しめじ チンゲンサイ みかん	パン サワラ ドレッシング マカロニ	639 800
14 火	牛乳 とりにく しろインゲン だいす ろースハム ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	えだまめ レタス きゅうり にんじん だいこん しめじ ごぼう ねぎ	こめ さとう こむぎこ あぶら マヨネーズ さといも	717 922
15 水	牛乳 やきぶた ぶたにく ろースハム きなこ	にんじん もやし ねぎ コーン キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら パン さとう あぶら	650 764
16 木	牛乳 ぶたにく ぶたレバー もみのり かつおぶし ちくわ とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん こんにゃく えのきたけ ごぼう ほししいたけ ねぎ	こめ さとう こむぎこ あぶら さといも	630 800
17 金	牛乳 とうふ ベーコン チーズ なまクリーム たまご みそ	エリンギ たまねぎ レタス キャベツ きゅうり リボンレタス こまつな にんじん しめじ チンゲンサイ	パン くらざとう こむぎこ マヨネーズ さとう あぶら じゃがいも	680 852
20 月	牛乳 くじらにく とりにく みそ	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	こめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま しらたまこ	705 890
21 火	牛乳 ぶたにく スキムミルク わかな かつおぶし	たまねぎ にんじん だいこん はくさい いちじく ブロッコリー コーン きゅうり ピーマン	こめ じゃがいも さとう あぶら	761 948
22 水	牛乳 とりにく たまご かまぼこ プレスハム ヨーグルト	たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ はくさい きゅうり あかたまねぎ	うどん こむぎこ パンこ あぶら さとう	610 721
23 木	牛乳 かまぼこ しらうお だいす たまご かつおぶし しじみ	にんじん れんこん ほししいたけ キヌサヤ しゅんぎく たまねぎ つだかぶ しろかぶ きゅうり ねぎ	こめ さとう こむぎこ こめこ あぶら	615 755
24 金	牛乳 ボロニアソーセージ たまご クリーム さけ	きゅうり りんご たまねぎ にんじん かぶ キャベツ パセリ	コッペパン じゃがいも ジャム あぶら	698 858
27 月	牛乳 ハンバーグ ちりめんじゃこ ほたてかいばしら	だいこん はくさい ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	こめ さとう ごまあぶら はるさめ	605 781
28 火	牛乳 とりにく みそ ろースハム かいそう さつまあげ とうふ みそ	キャベツ きゅうり ピーマン はくさい たまねぎ ねぎ	こめ さとう はるさめ	616 832
29 水	牛乳 きゅうにく ぶたにく ろースハム	たまねぎ にんじん パセリ トマト だいこん きゅうり レタス	スパゲッティ さとう あぶら リンゴゼリー	716 813
30 木	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ひじき やきぶた	たまねぎ にんじん ほししいたけ いら こまつな きゅうり	こめ ごまあぶら さとう ごま	653 904
31 金	牛乳 ベーコン とりにく チーズ たまご	たまねぎ レタス きゅうり キャベツ コーン トマト はくさい にんじん こまつな	パン マカロニ こめこ バター かたくりこ	662 816

※物資の都合により献立を変更することもあります。

3学期になりました。寒さが厳しく、起きるのがつらい時期ですが、
こんな時こそ早寝早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べ、自分の力が
発揮できるようにしましょう！

