



今月の目標

給食について
知ろう!

今年もよろしく



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の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とりいれます。

昭和の人気料理の日やおいしい出雲の一日、出雲食材の日、鳥根の郷土料理の日、フィンランド料理の日を実施します。

お楽しみに!

月	火	水	木	金
<p>春の七草</p>	<p>9 お正月献立</p> <p>ななさ 七草うどん</p> <p>牛乳</p> <p>えびカツ</p> <p>こうはく 紅白なます</p> <p>こ 子つぶ大福</p>	<p>10</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さんまのみぞれ煮</p> <p>なつとう 納豆サラダ</p> <p>さといも 里芋のみそ汁</p>	<p>11</p> <p>りんごパン</p> <p>牛乳</p> <p>あかお 赤魚のハーブ焼き</p> <p>みずな だいこん 水菜と大根のサラダ</p> <p>ふゆ やまい 冬野菜のクリームシチュー</p>	
<p>14</p> <p>成人の日</p>	<p>15</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さわらのしろ 白みそかけ</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>かす汁</p>	<p>16</p> <p>きのこスパゲティ</p> <p>牛乳</p> <p>しろみぎかな こうそう 白身魚の香草フライ</p> <p>キャベツのごまドレサラダ</p> <p>ミニあげパン</p>	<p>17</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さけのソースカツフライ</p> <p>もみのりあえ</p> <p>のっぺい汁</p>	<p>18 セルフバーガー</p> <p>まる 丸パン スライスチーズ</p> <p>牛乳</p> <p>ハンバーグのケチャップ煮</p> <p>みずな 水菜サラダ</p> <p>やさい 野菜スープ</p>
今週は学校給食週間です。				
<p>21 昭和の人気料理の日</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>げいにく 鯨肉のオーロラソースあげ</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>みそ汁</p> <p>あ ちく きそう こめ ★上ヶ地区より寄贈のお米です</p>	<p>22 おいしい出雲の一日</p> <p>たき 多伎のふるさとカレー</p> <p>牛乳</p> <p>スパニッシュオムレツ</p> <p>りっちゃんのげんき 元気サラダ</p> <p>りんご</p>	<p>23 出雲食材の日</p> <p>チャンポンめん</p> <p>牛乳</p> <p>お楽しみコロッケ (2ヶ・3ヶ・4ヶ)</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>いずも 出雲ヨーグルト</p>	<p>24 鳥根の郷土料理の日</p> <p>すもじ(ちらしずし)</p> <p>牛乳</p> <p>しらうお 白魚のかきあげ</p> <p>かぶのそくせきづけ</p> <p>むらくも汁</p>	<p>25 フィンランド料理の日</p> <p>パン</p> <p>いちごジャム</p> <p>牛乳</p> <p>パークドフランクフルト</p> <p>ロツソリ</p> <p>さけ 鮭ボールのスープ</p>
<p>28</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>すぶた 酢豚</p> <p>だいこん ちゅうか 大根の中華サラダ</p> <p>はるさめ 春雨スープ</p>	<p>29</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>とりにく しおや 鶏肉の塩焼き</p> <p>しめじとあおな 青菜のおひたし</p> <p>はくさい 白菜のみそ汁</p>	<p>30</p> <p>カレーうどん</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>レタスのサラダ</p> <p>プリン</p>	<p>31</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>むし 蒸シューマイ(2ヶ・3ヶ)</p> <p>ひじきのナムル</p>	<p style="text-align: center;">お礼</p> <p>上ヶ地区より、収穫祭においてお米となたね油の寄贈がありました。21日に使わせていただきます。ありがとうございます。</p>

今月の出雲産食材

米、牛乳、大根、ブロッコリー、ねぎ、キャベツ、はくさい、ほうれん草、かぶ、こまつな、たけのこ

たべものはたらき

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 水	牛乳,とりにく,かまぼこ あぶらあげ,えび	かぶ,だいこん葉,せり,だいこん,にんじん	うどん,あぶら,さとう,ごま,だいふく	666 764
10 木	牛乳,さんま,ロースハム,なっとう みそ,とうふ,あぶらあげ	ほうれんそう,キャベツ,にんじん はくさい,こまつな	こめ,むぎ,マヨネーズ,さといも	666 807
11 金	牛乳,あかうお,ロースハム,ベーコン	みすな,だいこん,きゅうり,あかピーマン,かぶ たまねぎ,にんじん,カリフラワー,ブロッコリー	コッペパン,じゃがいも	667 839
15 火	牛乳,さごし,ささみ,ぶたにく あぶらあげ,とうふ,みそ	ごぼう,きゅうり,キャベツ,にんじん だいこん,しめじ,ねぎ	こめ,むぎ,さとう,ごまあぶら,ごま さといも	676 843
16 水	牛乳,イカ,あさり,ベーコン しろみざかな,ロースハム,きなこ	しいたけ,えのきだけ,たまねぎ,にんじん しめじ,こまつな,キャベツ,きゅうり コーン	スパゲティ,バター,あぶら,パン,さとう	673 827
17 木	牛乳,さけ,たまご,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,ねぎ えのきだけ,ごぼう,しいたけ,こんにゃく	こめ,むぎ,さとう,こむぎこ,パンこ,あぶら さといも	620 779
18 金	牛乳,スライスチーズ,ロースハム ベーコン	みすな,はくさい,きゅうり,あかピーマン,しめじ こまつな,たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ	パン,さとう,ごまあぶら,じゃがいも	699 862
21 月	牛乳,くじらにく,さつまあげ あぶらあげ,みそ	ごぼう,にんじん,いんげん,はくさい だいこん,えのきだけ,ねぎ,こんにゃく	こめ,むぎ,こむぎこ,あぶら,さとう, ごまあぶら,ごま,さつまいも	670 844
22 火	牛乳,とりにく,スキムミルク,たまご ベーコン,チーズ,ロースハム こんぶ,かつおぶし	たまねぎ,にんじん,ピーマン いちじく,あかピーマン,キャベツ きゅうり,トマト,コーン,りんご	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも,さとう	745 920
23 水	牛乳,ぶたにく,えび,いか,かまぼこ ロースハム,かつおぶし,ヨーグルト	キャベツ,たまねぎ,にんじん,もやし,ねぎ ブロッコリー,コーン,きゅうり,あかピーマン	ちゅうかめん,あぶら,さつまいも さといも,さとう	648 802
24 木	牛乳,あぶらあげ,かまぼこ,しろうお えび,だいす,たまご,しおこんぶ かつおぶし,とうふ	にんじん,しいたけ,ごぼう,しゆんぎく,キヌサヤ たまねぎ,かぶ,きゅうり,しいたけ ねぎ,レンコン	こめ,さとう,こむぎこ,こめこ,あぶら	659 814
25 金	牛乳,ポークフランク,たまご なまクリーム,さけボール	きゅうり,りんご,たまねぎ,にんじん キャベツ,パセリ	パン,じゃがいも,ドレッシング いちごジャム	709 912
28 月	牛乳,ぶたにく,やきぶた,ほたて	たまねぎ,にんじん,キヌサヤ,きくらげ だいこん,きゅうり,しいたけ,チンゲンサイ	こめ,むぎ,こむぎこ,あぶら,さとう ごまあぶら,はるさめ	609 767
29 火	牛乳,とりにく,かつおぶし,あぶらあ げ,とうふ,みそ	しめじ,ほうれんそう,キャベツ,もやし にんじん,はくさい,たまねぎ,ねぎ	こめ,むぎ,こうじ,さとう,さつまいも	618 790
30 水	牛乳,とりにく	たまねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ レタス,きゅうり,キャベツ,コーン,トマト	うどん,あぶら,プリン	661 770
31 木	牛乳,ぶたミンチ,とうふ,みそ,ひじき やきぶた	たまねぎ,にんじん,しいたけ,にら こまつな,もやし	こめ,むぎ,ごまあぶら,さとう,ごま	700 852

※物資の都合により献立を変更することもあります。



しんねん けんこう しあわせ ねが
新年の健康や幸せを願う

しょうがつ ぎょうじ しょく
お正月の行事食



あたらし とし はじ しょうがつ にほんじん むかし たいせつ
 新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にして
 きた年中行事です。その年の豊作をもたらす「歳神様」(年神様・
 としとくしん しょうがつさま とし ほうさく としがみさま
 歳徳神・正月様ともいう)をお迎えするため、大掃除をして家を
 きよ かどまつ かざり かざり かがみ せな ねん
 清め、門松やしめ飾りを飾り、鏡もちを供えます。そして、1年の
 けんこう しあわせ ねが かぞく あつ りょうり そうじ
 健康や幸せを願い、家族が集まっておせち料理やお雑煮といった
 しょうがつりょうり た しょうがつりょうり ないよう ちいせ かてい
 正月料理を食べます。正月料理の内容は地域や家庭によってさま
 ざまですが、縁起の良い食材が使われるのが特徴です。

