

令和2年4月給食写真



出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
 <p>入園・ご進級おめでとうございます</p> <p>新しい年がスタートしました。今年度も安全で、みなさんが楽しみにしてくれるおいしい給食づくりに努めます。よろしくお願ひします。</p> 		<p>今日の給食目標 協力して給食の準備やあとかたづけをしよう</p> <p>★手洗いを忘れずにしましょう。</p> <p>★給食当番は身じたくをきちんとしましょう。</p> <p>★机の上をかたづけ静かに待ちましょう。</p>  	<p>10</p>  <p>黒糖パン 牛乳 ホキのバジルフライ グリーンサラダ ミネストローネ 清見オレンジ</p>	
<p>13</p>  <p>カレーライス 牛乳 さけの レモンペッパー焼き 春キャベツのサラダ</p>  	<p>14</p>  <p>おむすび 牛乳 みそラーメン 揚げギョーザ (小2こ・中3こ) かいそう 海藻サラダ</p>	<p>15 入園おめでとう献立</p>  <p>ピラフ 牛乳 ぎゅうにく 牛肉の たま 玉ねぎソースかけ カラフルサラダ エビソース ABCスープ お祝いゼリー</p>  	<p>16</p>  <p>ごはん 牛乳 はまちの照り焼き 三色あえ はたま 葉玉のみそ汁</p>	<p>17</p>  <p>セルフバーガー 丸パン ハンバーグの デミグラスソースかけ サラノバレタスのサラダ 牛乳 たまご 卵のスープ</p>

※4月20日～30日は臨時休校となりました。

学校給食の役割について

学校給食は栄養バランスのとれた豊かな食事
で、成長期にある子どもたちの健康の増進、体
位の向上を図るものです。また、将来にわたっ
て健康な生活を送ることができるように、食に
関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけ
るための教材にもなります。

給食内容について

(主食)

ごはん…週3回(月・水・木):出雲市産の米(きぬむすめ)を使用しています。
パン…週1回(金):国内産の小麦粉を使用しています。
めん…週1回(火):おむすびまたは小型パンと組み合わせます。

(おかず)

栄養のバランスを考えた『主菜+副菜』の組み合わせで、地元産の食材や旬の食材を取り入れています。
(牛乳) 200mlです。





令和2年5月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター

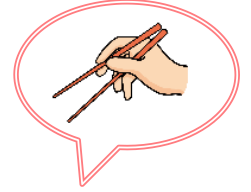
月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

こんげつ きゅうしょくもくひょう しょくじ まも たの た
今月の給食目標 食事のマナーを守って楽しく食べよう

★心をこめてあいさつをしましょう。 ★食器を持って、姿勢よく食べましょう。 ★箸を正しく持ちましょう。



★口に食べ物を入れたままでおしゃべりをしないようにしましょう。



18	19	20	21 おいしい出雲の一日	22
ごはん 牛乳 さばの塩焼き おひたし 豚汁 かしわもち	春のえんどうおむすび 牛乳 ごもくめこ 五目米粉うどん 鶏肉のから揚げ 根菜サラダ	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 ゆかりあえ 肉じゃがキムチ	ごはん めのは 牛乳 牛肉のいちじくソースかけ 野焼きの甘酢あえ 出雲しいたけのかき玉汁	セルフフィッシュバーガー 丸パン ホキフライ (ケチャップソース) コールスローサラダ 牛乳 フルーツポンチ
25	26	27	28	29
ごはん 牛乳 おき沖ぶりの照り焼き りっちゃんの元気サラダ なめこ汁	ミニりんごパン 牛乳 クリームスパゲッティ バークドウィンナー (小2こ・中3こ) みずな水菜のサラダ	肉そぼろごはん 牛乳 大根サラダ 花ふのすまし汁	ごはん 牛乳 いわしのピリ辛ソースかけ ナムル ワンタンスープ	パン メープルジャム 牛乳 ハンバーグのワインソースかけ 海藻サラダ エビソースABCスープ

※都合により献立を変更することがあります。



令和2年6月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
1	2	3	4 <small>こんだて</small> かみかみ献立	5
ごはん 牛乳 揚げだし豆腐の 中華あんかけ (小1こ・中2こ) 三色あえ 華風卵スープ	おむすび 牛乳 豚骨ラーメン 焼きギョーザ (小2こ・中3こ) 中華サラダ	ごはん 牛乳 さわらの梅だれかけ 納豆サラダ 新じゃがと 鶏肉のうま煮	ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ (小・中2こ) 根菜のごまドレあえ もずくのみそ汁	熏糖パン 牛乳 スパイシーチキン カラフルサラダ キャロットポタージュ
8	9	10	11	12
ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ焼き わかめの酢のもの じゃがいものみそ汁	ミニりんごパン 牛乳 スパゲッティ ミートソース さけの レモンペッパー焼き グリーンサラダ	ごはん 牛乳 チキン南蛮 ほうれん草と コーンのじゃこあえ はな 花ふのすまし汁	さばそぼろごはん 牛乳 かわりあえ みそけんちん汁 ひえひえみかん	セルフバーガー 丸パン メンチカツ レタスのサラダ 牛乳 ミネストローネ
<div data-bbox="67 1433 255 1545" data-label="Section-Header"><h2>いずも給食 week</h2></div> <div data-bbox="268 1451 391 1534" data-label="Image"></div> <div data-bbox="391 1411 1543 1534" data-label="Text"> <p>出雲市では、学校給食への理解を深め、家庭での食生活を考える機会を提供することを目的に『いずも給食week』を定めています。この期間中は、出雲市産の農産物や食品をふんだんに取り入れています。地場産物を取り入れた給食を食べ、ふるさと出雲への誇りと関心を高めるとともに、食べ物大切にす気持ちをもち続けてほしいと願っています。</p> </div>				
15	16	17 <small>いずも いちいち</small> おいしい出雲の一日	18	19
ごはん 牛乳 あじの香味フライ 甘酢あえ むらくも汁 ミニトマト (小2こ・中3こ)	おむすび 牛乳 五目うどん かれいのから揚げ ごまマヨあえ	えんむすびごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き いずも 出雲しいたけのみそ汁 デラウェア	夏野菜のカレーライス 牛乳 さわらのパン粉焼き 海藻サラダ	チーズパン 牛乳 鶏肉の いちじくソースかけ サラノバレタスのサラダ コンソメスープ

月	火	水	木	金
22	23	24	25	26
				
ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ アーモンドあえ 夏野菜のみそ汁	おむすび 牛乳 チャンボンメン 小いわしの米粉揚げ 大根のナムル	五目ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじき入りサラダ とうふのすまし汁	ごはん 牛乳 あじの ピリ辛ソースかけ ゆかりあえ 豚汁	パン いちごジャム 牛乳 オムレツ 花野菜のサラダ カレースープ
29	30	<div style="border: 2px solid purple; padding: 5px; text-align: center;"> <p>こんげつ きゅうしよく もくひよう 今月の給食目標 よくかんで食べよう</p> <p> よくかんで食べるコツ.....</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 22%;"> <p>★どんな味がするか意識しながら食べる</p>  </div> <div style="width: 22%;"> <p>★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする</p> <p>1234...10</p>  </div> <div style="width: 22%;"> <p>★かみごたえのある食べ物を取り入れる</p>  </div> <div style="width: 22%;"> <p>★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない</p>  </div> </div> </div>		
				
ごはん 牛乳 豚肉の香味揚げ おかかあえ なめこ汁	ミニパン 牛乳 クリームスパゲッティ ホキフライ りっちゃんの元気サラダ			



令和2年7月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
<div data-bbox="108 248 592 562" data-label="Text"> <p>こんげつ きゅうしよく もくひよう 今月の給食目標 えいせい き 衛生に気をつけよう</p> </div> <div data-bbox="60 645 416 689" data-label="Text"> <p>★手をきれいに洗いましょう。</p> </div> <div data-bbox="60 701 496 741" data-label="Text"> <p>★きれいなハンカチでふきましょう。</p> </div> <div data-bbox="76 600 632 891" data-label="Image"> </div>		<div data-bbox="651 241 938 488" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="651 510 938 824" data-label="Text"> <p>ごはん ぎゅう にゅう 牛 乳 とりく しお や 鶏肉の塩こうじ焼き かい 海そうサラダ かき たまじり かきたま汁</p> </div> <div data-bbox="815 752 890 815" data-label="Image"> </div>	<div data-bbox="946 241 1233 488" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="946 510 1233 846" data-label="Text"> <p>ごはん 牛 乳 さわらのカレー揚げ ごま酢あえ こんさいじり 根菜汁</p> </div> <div data-bbox="1098 696 1173 842" data-label="Image"> </div>	<div data-bbox="1241 241 1528 488" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1241 510 1528 925" data-label="Text"> <p>セルフサンド コッペパン フランクフルト （一食ケチャップ） いずも 出雲パプリカと レタスのサラダ 牛 乳 すいかも入った フルーツポンチ</p> </div> <div data-bbox="1485 792 1517 887" data-label="Image"> </div>
6	7	8	9 おいしい出雲の一日	10
<div data-bbox="60 981 347 1189" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="60 1200 347 1435" data-label="Text"> <p>ちゅうか 中華どんぶり 牛 乳 あげギョウザ （小2こ・中3こ） ナムル</p> </div> <div data-bbox="272 1200 300 1294" data-label="Image"> </div>	<div data-bbox="355 981 643 1189" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="355 1200 643 1435" data-label="Text"> <p>おむすび 牛 乳 オクラ入りひやむぎ いわしの香味フライ いそあえ</p> </div>	<div data-bbox="651 981 938 1189" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="651 1200 938 1435" data-label="Text"> <p>ごはん 牛 乳 豚肉の佐田みそ焼き 酢のもの とうふのすまし汁</p> </div>	<div data-bbox="946 981 1233 1189" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="946 1200 1233 1435" data-label="Text"> <p>ごはん 牛 乳 とびうおのごまがらめ いずも やさい 出雲野菜のサラダ かぼちゃのみそ汁</p> </div> <div data-bbox="1110 1223 1198 1279" data-label="Image"> </div>	<div data-bbox="1241 981 1528 1189" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1241 1200 1528 1435" data-label="Text"> <p>ココアパン 牛 乳 鶏肉のマーマレード焼き ごまドレッシングサラダ アービシー ABCスープ</p> </div>
13	14	15	16	17
<div data-bbox="60 1541 347 1749" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="60 1760 347 1995" data-label="Text"> <p>ごはん 牛 乳 さばの塩焼き こんぶあえ 豚 汁</p> </div>	<div data-bbox="355 1541 643 1749" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="355 1760 643 2040" data-label="Text"> <p>ミニ黒糖パン 牛 乳 シーフード スープスパゲッティ 鶏肉の香草揚げ グリーンサラダ</p> </div>	<div data-bbox="651 1541 938 1749" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="651 1760 938 2074" data-label="Text"> <p>なつやさい 夏野菜のカレーライス 牛 乳 トマトオムレツ かわりあえ</p> </div> <div data-bbox="675 1984 911 2074" data-label="Image"> </div>	<div data-bbox="946 1541 1233 1749" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="946 1760 1233 1995" data-label="Text"> <p>ごはん 牛 乳 あじの南蛮づけ 三色あえ 厚揚げのみそ汁</p> </div>	<div data-bbox="1241 1541 1528 1749" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1241 1760 1528 2085" data-label="Text"> <p>パン ブルーベリージャム 牛 乳 ミートボールの デミグラスソースかけ アスパラガスのサラダ コンソメスープ</p> </div>

月	火	水	木	金
20	21	22	 <p>小中学校の1学期の延長に伴い、学校給食も7月20日～30日まで延長して実施します。 この間、都合により、ごはん・おむすびを提供することができませんので、主食は「パン」および「めん（増量）」のみとなります。</p>	
 <p>みそラーメン 牛乳 春巻き 花野菜のサラダ カップケーキ</p>	 <p>パン いちご&マーガリン 牛乳 さけの レモンペッパー焼き フレンチドレッシング サラダ ミネストローネ</p>	 <p>こむぎ五目ひやむぎ 牛乳 豚肉のから揚げ ごまあえ ヨーグルト</p> 		
27	28	29	30	
 <p>スパゲッティ ミートソース 牛乳 ホキのバジルフライ わかめサラダ</p>	 <p>パインパン 牛乳 スパイシーチキン コーンサラダ レタスと卵のスープ</p>	 <p>しょう油ラーメン 牛乳 はたはたのから揚げ ひじきのナムル 焼きプリンタルト</p>	 <p>セルフバーガー 丸パン 照り焼きハンバーグ カラフルサラダ 牛乳 カレースープ</p>	



令和2年8・9月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
		8/26	8/27	8/28
<div data-bbox="71 313 598 481" data-label="Text"> <p>こんげつ きゅうしよく もくひよう 今月の給食目標 すききらいなく何でも食べよう</p> </div> <div data-bbox="39 582 454 728" data-label="Text"> <p>がっき はじ せいかつ 2学期が始まりました。生活リズムを とどの 整え、すききらいなく何でも食べ、毎日 を元気に過ごしましょう。</p> </div> <div data-bbox="470 515 614 660" data-label="Image"></div>		<div data-bbox="678 268 869 459" data-label="Image"></div> <div data-bbox="630 492 885 728" data-label="Text"> <p>わかめごはん 牛乳 豚肉の佐田みそ焼き 大根の酢のもの 花ふのすまし汁</p> </div>	<div data-bbox="997 268 1173 459" data-label="Image"></div> <div data-bbox="925 492 1181 728" data-label="Text"> <p>ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き おひたし なめこ汁</p> </div>	<div data-bbox="1260 268 1476 459" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1220 492 1524 728" data-label="Text"> <p>ココアパン 牛乳 鮭のレモンペッパー焼き 花野菜のサラダ 鶏のスープ</p> </div>
8/31	9/1	2	3	4
<div data-bbox="87 784 287 974" data-label="Image"></div> <div data-bbox="39 996 295 1243" data-label="Text"> <p>ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 三色あえ けんちん汁</p> </div>	<div data-bbox="399 784 566 974" data-label="Image"></div> <div data-bbox="335 996 614 1243" data-label="Text"> <p>ひやむぎ おむすび(幼なし) 牛乳 いかの照り焼き 根菜のごまドレあえ</p> </div>	<div data-bbox="686 784 869 974" data-label="Image"></div> <div data-bbox="630 996 909 1198" data-label="Text"> <p>夏野菜のカレーライス 牛乳 オムレツ グリーンサラダ</p> </div> <div data-bbox="861 1075 901 1198" data-label="Image"></div>	<div data-bbox="981 784 1173 974" data-label="Image"></div> <div data-bbox="925 996 1212 1243" data-label="Text"> <p>ごはん 牛乳 チキン南蛮 おかかあえ 大根のみそ汁</p> </div> <div data-bbox="1109 1176 1220 1276" data-label="Image"></div>	<div data-bbox="1276 784 1476 974" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1220 996 1524 1288" data-label="Text"> <p>パン 牛乳 ハンバーグの デミグラスソースかけ カラフルサラダ フルーツポンチ</p> </div> <div data-bbox="1476 996 1508 1120" data-label="Image"></div>
7	8	9	10	11
<div data-bbox="87 1411 295 1467" data-label="Text"> <p>台風のため休校</p> </div>	<div data-bbox="399 1344 582 1534" data-label="Image"></div> <div data-bbox="335 1556 630 1892" data-label="Text"> <p>トマトスープ スパゲッティ ミニパン(幼なし) 牛乳 さけの レモンじょうゆかけ レタスとコーンのサラダ</p> </div>	<div data-bbox="694 1344 877 1534" data-label="Image"></div> <div data-bbox="630 1556 885 1848" data-label="Text"> <p>ビビンバ丼 ごはん 焼肉 もやしのナムル 牛乳 中華スープ</p> </div>	<div data-bbox="981 1344 1173 1534" data-label="Image"></div> <div data-bbox="925 1556 1157 1803" data-label="Text"> <p>ごはん 牛乳 おきぶりの照り焼き かわりあえ 豚汁</p> </div>	<div data-bbox="1276 1344 1476 1534" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1220 1556 1460 1803" data-label="Text"> <p>黒糖パン 牛乳 ハムステーキ パプリカのサラダ カレースープ</p> </div> <div data-bbox="1420 1792 1500 1881" data-label="Image"></div>

月	火	水	木	金
14	15	16	17 <small>いずも いちいち</small> おいしい出雲の一日	18
ごはん 牛乳 焼きししやも (幼1こ、小・中2こ) こんぶあえ 肉じゃがキムチ	しょうゆラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 にくだんご あまず 肉団子の甘酢あんかけ ちゅうか 中華サラダ	ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のスタミナ焼き ごまあえ にしはま 西浜いものみそ汁	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 おろしあえ いずも 出雲しいたけの かきたま汁 なし梨	パン りんごジャム 牛乳 ぶたにく 豚肉の バーベキューソースかけ りっちゃんの元気サラダ コンソメスープ
<p>体内時計、乱れていませんか?</p> <p>やす あ たいないどけい みだ 休み明けは、体内時計が乱れて しまいがちです。早寝早起きを心がけ、 しよくじ かい はやね はやお こころ 食事を3回、きちんと決まった時間に た せいかつ ととの 食べて、生活リズムを整えましょう。</p>		23	24	25
		カリカリ梅ごはん 牛乳 さばのみそ煮 だいこん 大根のごまマヨあえ ごぼう団子のすまし汁	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き かい 海そうサラダ あつあ 厚揚げのみそ汁	パンプキンパン 牛乳 スパイシーチキン みずな 水菜のサラダ コーンスープ
28	29	30	<p>2学期から、幼稚園用 と小中学校用の献立表 を一本化します。</p> <p>※都合により献立を変更することがあります。</p>	
ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き なっとう 納豆サラダ あき 秋なすのみそ汁	きつねうどん おむすび(幼なし) 牛乳 とりにく 鶏肉のごまみそ焼き ひじきのサラダ	ごはん 牛乳 シュウマイ (幼・小2こ、中3こ) はるさめ ちゅうか 春雨の中華サラダ はっほうさい 八宝菜		



令和2年10月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>こんげつ きゅうしよく もくひょう た もの しゅん し 今日の給食目標 食べ物の旬を知ろう</p> <p>しゅん とは、その た もの いちねん いちばん 旬とは、その食べ物が、一年のうちで一番</p> <p>たくさんとれて、いちばんおいしいじまのこトです。</p> <div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p>あき しゅん た もの 秋が旬の食べ物</p> </div>			<p>1 お月見献立</p>	<p>2</p>
			<p>きょう しんまい 今日から新米ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>さばのしおや さばの塩焼き</p> <p>ごまあえ ごまあえ</p> <p>さといも しる 里芋のみそ汁</p>	<p>セルフバーガー</p> <p>まる 丸パン</p> <p>メンチカツ</p> <p>パプリカのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ミネストローネ</p>
5	6	7	8	9 目におい献立
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>とりにく しお や 鶏肉の塩こうじ焼き</p> <p>おひたし</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>ばいたん 白湯ラーメン</p> <p>おむすび(幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>ぶたにく あまず 豚肉の甘酢あんかけ</p> <p>ちゅうか 中華サラダ</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>かれいのからあげ かれいのからあげ</p> <p>にしはま 西浜いもの</p> <p>ホクホクサラダ</p> <p>あつあ 厚揚げのみそ汁</p>	<p>まめなそぼろごはん</p> <p>牛乳</p> <p>きりほだいこん 切干大根のあえもの</p> <p>とうふのすまし汁</p>	<p>パン</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>牛乳</p> <p>さけの</p> <p>レモンペッパー焼き</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>パンプキンスープ</p>
12	13	14	15	16 荒木小学校希望献立
<p>カレーライス</p> <p>牛乳</p> <p>ベーكدウインナー</p> <p>(幼・小2本、中3本)</p> <p>レタスのサラダ</p>	<p>ごもく 五目うどん</p> <p>おむすび(幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>きびなごのからあげ</p> <p>根菜サラダ</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>いわしのしょうが煮</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>おでん</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ぶたにく きだ や 豚肉の佐田みそ焼き</p> <p>だいこん 大根のごまマヨあえ</p> <p>はんぺんのすまし汁</p>	<p>こくとう 黒糖パン</p> <p>牛乳</p> <p>チーズ入りささみフライ</p> <p>海そうサラダ</p> <p>エビシー</p> <p>ABCスープ</p> <p>みかんクレープ</p>

月	火	水	木	金
19	20	21	22 <small>みながわらう がっこう きぼう けんりつ</small> 南中学校希望献立	23 <small>いざい も いちにち</small> おいしい出雲の一日
				
ごはん 牛乳 さわらの照り焼き なつとう納豆サラダ だいこん大根のみそ汁 	<small>しお</small> 塩ラーメン おむすび <small>(幼なし)</small> 牛乳 はるま春巻き もやしのみもやしナムル	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ かわりあえ けんちん汁	ごはん 牛乳 ハンバーグのたま玉ねぎソースかけ りっちゃんのげんき元気サラダ かきたま汁 りんごゼリー 	パン 牛乳 とりく鶏肉のハーブ焼き みずな水菜のサラダ にしはま西浜いもの クリームシチュー 
26	27	28	29	30
				
ごはん 牛乳 さけのゆうあん焼き いそあえ たじ豚汁 	トマトスープ スパゲッティ ミニりんごパン <small>(幼なし)</small> 牛乳 かぼちゃひき肉フライ グリーンサラダ	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き <small>しおや</small> おろしあえ なめこ汁	ごはん 牛乳 とりく鶏肉のから揚げ <small>あ</small> さんしよく三色あえ はるさめ春雨スープ	パン チョコクリーム 牛乳 ほうれん草グラタン <small>ほう</small> カラフルサラダ ミートボールと やさい野菜の煮込み <small>にこ</small>







※都合により献立を変更することがあります。



令和2年11月給食写真

出雲市立 出雲 学校給食センター

月	火	水	木	金	
2	<div data-bbox="375 280 630 459" data-label="Text"> <p>しまね・ふるさと 給食月間</p> <p>『美味しまね認証』は、農林産物を作る人が、食べ物の安全や環境を守ることなどに気を配り、より良い生産を行っている証です。 今月のしいたけとねぎは、『美味しまね認証』の食材です。</p> </div>		4	5	6
<div data-bbox="55 257 343 470" data-label="Image"></div> <p>ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソースかけ おかかあえ かぶのみそ汁</p>	<div data-bbox="654 257 941 470" data-label="Image"></div> <p>ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き 根菜サラダ だんご汁</p>		<div data-bbox="949 257 1236 470" data-label="Image"></div> <p>ゆかりごはん 牛乳 メンチカツ アーモンドあえ けんちん汁</p>	<div data-bbox="1244 257 1532 470" data-label="Image"></div> <p>パン ブルーベリージャム 牛乳 ホキのレモンソースかけ 青じそドレッシング サラダ ビーフシチュー</p>	
9	10	11	12	13	
<div data-bbox="55 896 343 1108" data-label="Image"></div> <p>ごはん 牛乳 さけの塩焼き カラフルサラダ なめこ汁</p>	<div data-bbox="351 896 638 1108" data-label="Image"></div> <p>五目あんかけラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 揚げギョウザ (幼・小2こ、中3こ) 中華あえ</p>	<div data-bbox="646 896 933 1108" data-label="Image"></div> <p>ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 ごぼうサラダ のっぺい汁</p>	<div data-bbox="941 896 1228 1108" data-label="Image"></div> <p>カレーライス 牛乳 トマトオムレツ 海そうサラダ</p>	<div data-bbox="1236 896 1524 1108" data-label="Image"></div> <p>黒糖パン 牛乳 チーズ入りささみフラ りっちゃんの元気サラダ エビシー ABCスープ みかんゼリー</p>	
<div data-bbox="71 1400 343 1579" data-label="Text"> <p>特別栽培米 ウィーク!</p> </div> <p>特別栽培米は、農薬や化学肥料をなるべく減らして、特別に栽培しているお米です。出雲市内の学校給食用に出雲市斐川町上直江(斐川西中学校の西側)にある「米米田んぼ」で作られています。今年度は、11月16日～27日と2月8日～19日を『特別栽培米ウィーク』として、出雲市内全体の学校給食で「特別栽培米きめむすめ」を提供します。味わっていただきましょう。</p>					
16	17	18	19	20	
<div data-bbox="55 1635 343 1848" data-label="Image"></div> <p>ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 水菜のサラダ 豚汁</p>	<div data-bbox="351 1635 638 1848" data-label="Image"></div> <p>きつね米粉うどん 赤飯おむすび(幼なし) 牛乳 はたはたのから揚げ ふるさとドレッシング サラダ</p>	<div data-bbox="646 1635 933 1848" data-label="Image"></div> <p>縁結びごはん 牛乳 あじの香味フライ ごまあえ しじみ汁 ヨーグルト</p>	<div data-bbox="941 1635 1228 1848" data-label="Image"></div> <p>ごはん 牛乳 豚肉の佐田みそ焼き すのもの かきたま汁 柿</p>	<div data-bbox="1236 1635 1524 1848" data-label="Image"></div> <p>パインパン 牛乳 鶏肉のいちじくソース焼き 西浜いもの ホクホクサラダ ミネストローネ</p>	

月	火	水	木	金
	24	25	26	27
<p>こんげつ 今月から 「出雲市共通献立」を 月に1回程度、実施します。</p> <p>出雲市共通献立</p> 	 <p>スパゲッティミートソース ミニレーズンパン 牛乳 ハムステーキ ごまドレサラダ</p>	 <p>わかめごはん 牛乳 いかの天ぷら 切りほしだいこん 切干大根のごますあえ さつまいものみそ汁</p>	 <p>ごはん 牛乳 さばのごまがらめ こんぶあえ 肉じゃが</p>	 <p>パン りんごジャム 牛乳 スパイシーチキン レタスとコーンのサラ ポトフ</p>
	30	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p>こんげつ きゅうしよく もくひよう かん、しゃ た 今日の給食目標 感謝して食べよう</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>いただきます</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ありがとうございます</p> </div> </div> <p>わたしたちは、生き物の命をいただいて、生きています。 また、食事が目の前に届くまでには、農家の人や料理を作る人など、たくさん の人が関わっています。 感謝の気持ちをこめて、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをして、 のこさず食べましょう。</p>		
 <p>ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ だいこん 大根サラダ はくさい 白菜のみそ汁</p>				

※都合により献立を変更することがあります。



令和2年12月給食写真

出雲市立 出雲 学校給食センター

月	火	水	木	金
	1 	2 	3 	4
	塩ラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 鶏肉の香味揚げ 中華あえ	ごはん 牛乳 かれいのから揚げ ごまあえ 厚揚げのみそ汁	カレーライス 牛乳 ベークドウィンナー (幼・小2こ、中3こ) レタスのサラダ	パン いちごジャム 牛乳 さけの レモンペッパー焼き かあちゃんブロッコリーの サラダ パンプキンスープ
7	8	9 出雲市共通献立	10	11
さばそぼろごはん 牛乳 納豆サラダ 豚汁	ごぼううどん おむすび(幼なし) 牛乳 豚肉の竜田揚げ アーモンドあえ	ごはん 牛乳 鶏肉の いちじくソース焼き 西浜いものサラダ 出雲しいたけのみそ汁	ごはん 牛乳 はたはたのから揚げ もやしのだんご 厚揚げの中華煮	セルフバーガー 丸パン ハンバーグの 玉ねぎソースか パプリカのサラダ 牛乳 かぶのスープ
14	15	16	17 おいしい出雲の一日	18 お楽しみ献立
ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き おひたし じゃがいものみそ汁	クリームスパゲッティ ミニパン (幼なし) 牛乳 ホキのバジルフライ コーンサラダ	ごはん 牛乳 沖ぶりの照り焼き 津田かぶのすのもの かきたま汁	ごはん 牛乳 豚肉の 白ねぎソースかけ 水菜のサラダ 小松菜入りみそ汁	黒糖パン 牛乳 オムレツ りっちゃんの元気サラダ エビソープ ABCスープ ケーキ

月	火	水	木	金
21 冬至献立	22	23	24	
				
ごはん 牛乳 あげだしとうふの あんかけ (幼・小1こ、中2こ) 大根のごまマヨあえ かぼちゃのみそ汁	カレーうどん おむすび(幼なし) 牛乳 うの花コロッケ 海そうサラダ	ごはん 牛乳 焼きししゃも (幼1こ、小・中2こ) かわりあえ おでん	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじき入りサラダ とうふのすまし汁 りんご	

今日の給食目標

寒さに負けずに残さず食べよう

寒さが本格的になり、体調を崩しやすい季節になりました。風邪などを予防するには、手洗い・うがいをしっかりとするとともに、体の抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事を残さず食べ、早寝・早起きを心がけましょう。

体力をつける

おもに体をつくるものになる食べ物



抵抗力をつける

おもに体の調子をととのえる食べ物



体をあたためる

おもにエネルギーのもとになる食べ物



※都合により献立を変更することがあります。



令和3年1月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター

今月の給食目標 給食について知ろう

あけましておめでとうございます。
 新しい年が始まりました。今年もバランスのよい食事を心がけて健康に過ごしましょう。
 今月の給食目標は「給食について知ろう」です。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。






学校給食週間




出雲市では、1月25日(月)から1月29日(金)までを『学校給食週間』としています。
 この期間には、学校給食への理解を深めることを目的に、地元の食材を多く取り入れた献立や昭和時代の給食献立などを提供します。



月	火	水	木	金
<p>12</p> <p>あけましておめでとうございます献立</p> 	<p>13</p> 	<p>14</p> 	<p>15</p> 	
<p>ななくさ七草うどん</p> <p>赤飯おむすび(幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>さばのごまみそ焼き</p> <p>いそあえ</p> <p>かきたま汁</p> 	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さばのごまみそ焼き</p> <p>いそあえ</p> <p>かきたま汁</p> 	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>シュウマイ</p> <p>(幼・小: 2こ、中: 3こ)</p> <p>ひじきのナムル</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>セルフフィッシュバーガー</p> <p>丸パン</p> <p>ホキフライ</p> <p>(一食ケチャップ)</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ポトフ</p>	
<p>18</p> 	<p>19</p> 	<p>20</p> 	<p>21</p> 	<p>22</p> 
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のスタミナ焼き</p> <p>ごまあえ</p> <p>のっぺい汁</p> 	<p>みそラーメン</p> <p>おむすび(幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>チーズ入りささみフライ</p> <p>中華サラダ</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>いわしのしょうが煮</p> <p>あまずあえ</p> <p>肉じゃが</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>あじのおろしだれかけ</p> <p>納豆サラダ</p> <p>けんちん汁</p> 	<p>パン</p> <p>はちみつ&マーガリン</p> <p>牛乳</p> <p>ミートボールのデミグラスソースかけ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>エビーシーABCスープ</p>



ななくさ七草うどんには、せりとすずな(かぶ)、すのものには、すずしろ(大根)を使います。

月	火	水	木	金
学 校 給 食 週 間				
25 昭和時代の給食献立	26 人気献立	27 四絡小学校希望献立	28 出雲市共通献立& おいしい出雲の一日	29 多文化交流献立 
				
ごはん 牛 乳 くじらの竜田揚げ かわりあえ すいとん汁 	スパゲッティ ミートソース ミニりんごパン (幼なし) 牛 乳 さけの レモンペッパー焼き みずな 水菜のサラダ	カリカリ梅ごはん 牛 乳 コロッケ りっちゃんの元気サラダ 豚 汁 みかんタルト 	西浜いもと神在ねぎの ふるさとカレーライス 牛 乳 オムレツ ブロッコリーのサラダ  	パンオ デ ケイジョ (チーズパン) レチェ (牛 乳) フランゴ パッサリーニョ (ブラジル風から揚げ) サラダ デ アウファセイ (レタスのサラダ) ドブラジーニャ (豆入りトマトスープ) 






※都合により献立を変更することがあります。



令和3年2月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
1 せつぶんこんだて 節分献立	2 いずも しきょうつうこんだて 出雲市共通献立	3	4	5 たいしゃしょうがっこう きほうこんだて 大社小学校希望献立
				
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのうめに 煮 まめ 豆まきサラダ ごぼうだんごのみそ汁	 クリームスパゲッティ ミニパンパン(幼なし) 牛乳 パークドウィナー (幼・小: 2こ、中: 3こ) グリーンサラダ	ごはん 牛乳 ニギスのなんぼん づけ (幼: 1こ、小・中: 2こ) おひたし さつまいものみそ汁	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き だいこん 大根のごまマヨあえ けんちん汁	薫糖パン 牛乳 チーズ入りささみフライ りっちゃん元気サラダ エービーシー ABCスープ みかんクレープ
8	9	10	特別栽培米ウィーク! 	12
				
ごはん 牛乳 さばのしおや 塩焼き なとう 納豆サラダ ぶたじ 豚汁	きつねうどん おむすび(幼なし) 牛乳 さわらのたつたあ 揚げ こんさい 根菜のごまドレあえ	カレーライス 牛乳 いかのフリッター はなやさい 花野菜のサラダ 	2月8日～19日を『特別栽培米ウィーク』として、出雲市内全体の学校給食で『特別栽培米きぬむすめ』を提供します。味わっていただきましょう。 	セルフバーガー 丸パン 照り焼きハンバーグ レタスのサラダ 牛乳 パンプキンスープ
15	16	17 おいしい出雲の一日	18	19
				
ごはん 牛乳 ぶたにくあまず 豚肉の甘酢あんかけ こんぶあえ のっぺい汁	しょうゆラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 焼きギョウザ (幼・小: 2こ、中: 3こ) はるさめちゅうか 春雨の中華あえ	ごもくごはん 牛乳 あじのこうみ 香味フライ みずなだいこん 水菜と大根のサラダ じんさいこ 神西湖のしじみ汁 	ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のごまみそ焼き いそかあえ かきたま汁	りんごパン 牛乳 さけのこうそうあげ さけの香草揚げ コールスローサラダ ミネストローネ

月	火	水	木	金
22 <small>しょうがっこうきぼうこんだて</small> みなみ小学校希望献立 		24 	25 	26 
カリカリ梅ごはん 牛乳 とりく 鶏肉のから揚げ かい 海そうサラダ なめこ汁 いよかん		ごはん 牛乳 シュウマイ (幼・小: 2こ、中: 3こ) もやしナムル はっほうさい 八宝菜	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまあえ はな 花ふのすまし汁	パン チョコクリーム 牛乳 ほうれん草グラタン カラフルサラダ ミートボールのスープ

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今日の給食目標
 けんこう からだ けんこう かんが けんこう かんが
健康を考えた食事をしよう

つごう こんだて へんこう
 都合により献立を変更することがあります。

けんこう からだ けんこう かんが けんこう かんが
 健康な体は、毎日の習慣の積み重ねによってつくられます。
 ご家庭での食生活をふりかえてみませんか？

「**すこやかしまねっこ** ～「食育」推進の合言葉～」

- す…すききらいせず **三度の食事をバランスよく**
- こ…子どもの時から **かむ習慣を身につけよう**
- や…野菜を食べて **体いきいき 心うきうき**
- か…感謝をこめて「いただきます」「ごちそうさま」
- し…しっかりと毎日食べよう**朝ごはん**
- ま…マナーを守り **楽しくなごやか食事タイム**
- ね…寝る前に食べ過ぎないよう**気をつけよう**
- つ…伝えよう**郷土の料理 大切にしよう家庭の味**
- こ…心と体においしい**食事 楽しい食事**









令和3年3月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
1	2	3 ひな祭 ^{まつ} ・ ^{こんだて} 献立& 卒業・卒園 ^{そつぎょう そつえん} おめでとう ^{こんだて} 献立	4	5
				
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 サイコロステーキ アーモンドあえ だいこん ^{しろ} 大根のみそ汁 	スパゲッティ ミートソース ミニ ^{ことう} 黒糖パン ^{幼なし} 牛乳 ホキのバジルフライ グリーンサラダ	てまきすし すめし・ ^{てまき} 手巻きのり たまご ^や 焼き (^幼 : 1こ、 ^小 : 2こ、 ^中 : 3こ) ウイナー (^幼 : 1こ、 ^小 : 2こ、 ^中 : 3こ) ツナサラダ 牛乳 はる ^{はる} 春のおすまし いわ ^{いわ} お祝いデザート 	ごはん 牛乳 ふたにく ^{たつたあ} 豚肉の竜田揚げ わかめのすのもの こまつない ^{しろ} 小松菜入りみそ汁 	パン 牛乳 ハンバーグの デミグラスソースかけ はなやさい ^{しろ} 花野菜のサラダ コンソメスープ 
8	9	10	11	12
				
カレーライス 牛乳 さわらのパン ^{こや} 粉焼き りっちゃんの げんき ^{げんき} 元気サラダ 	ごもく ^{ごもく} 五目うどん おむすび ^{幼なし} 牛乳 きびなごのから揚げ ごまあえ 	カリカリ ^{うめ} 梅ごはん 牛乳 とり ^{とり} 肉の塩 ^{しお} こうじ ^や 焼き おかかあえ かきたま ^{じり} 汁 	ごはん 牛乳 いわしの から ^{から} ピリ辛ソースかけ もやしのナムル ワンタンスープ	セルフカツバーガー まる ^{まる} 丸パン とんかつ いっしょく ^{いっしょく} 一食おこのみソース はる ^{はる} 春キャベツのサラダ 牛乳 いちご ^{いちご} が入った フルーツポンチ 

月	火	水	木	金
15	16	17 いずも、しまね、きょうとう、こんだて、あんど 出雲市共通献立& おいしい出雲の一日	18	19
				
ごはん 牛乳 さけの西京焼き ゆかりあえ けんちん汁	しお 塩ラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 はるま 春巻き ちゅうか 中華サラダ	ごはん 牛乳 豚肉の 白ねぎソースかけ こんさい 根菜サラダ いずも 出雲しいたけのみそ汁	ごはん 牛乳 ししゃものいそべ揚げ (幼: 1こ、小・中2こ) さんしやく 三色あえ にく 肉じゃがキムチ	パン メープルジャム 牛乳 ハムステーキ カラフルサラダ コーンポタージュ

22	23
	
ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のから揚げ かわりあえ とうふのすまし汁 きよみ 清見オレンジ	きつねうどん おむすび(幼なし) 牛乳 えびのてんぷら だいこん 大根のごまドレあえ

今月の給食目標
1年間の給食をふりかえてみよう

- 食事の前に、しっかりと手を洗うことができた。
- 食事のマナーを守ることができた。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつがきちんとできた。
- 苦手な食べ物にも挑戦し、残さず食べるようにがんばることができた。
- 食べ物や食事に関わる人たちに感謝して食べることができた。



※都合により献立を変更することがあります。