



1月こんだてひょう



令和3年(2021) 1月発行
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しましょう。



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>春の七草</p> <p>七草うどん</p> <p>赤飯おむすび(幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のから揚げ</p> <p>すのもの</p> <p>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。</p>	<p>12</p> <p>あけましておめでとう献立</p> <p>七草うどん</p> <p>赤飯おむすび(幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のから揚げ</p> <p>すのもの</p>	<p>13</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>14</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>シュウマイ (効・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>15</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 (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>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>19</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>20</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>21</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>22</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>

学校給食週間

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

※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



幼稚園
小学校
中学校
エネルギー
(キロカロリー)

12	火	ぎゅうにゅう あずき あぶらあげ かまぼこ とりにく まぐろ	にんじん しめじ かぶ せり しょうが だいこん きゅうり	せきはん うどん でんぷん あぶら さとう	533 645 804
13	水	ぎゅうにゅう さば みそ のり とうふ たまご	しょうが ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	ごはん ごま でんぷん	525 643 801
14	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ みそ	たまねぎ しょうが きゅうり もやし にんじん たけのこ ねぎ にんにく	ごはん でんぷん パンこ こむぎこ ごま さとう ごまあぶら あぶら	527 679 869
15	金	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー	レタス にんじん スイートコーン みずな たまねぎ はくさい	パン パンこ こむぎこ あぶら ドレッシング じゃがいも	531 666 806
18	月	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう	ごはん ごま でんぷん	544 667 836
19	火	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく チーズ わかめ	にんじん もやし スイートコーン たけのこ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ごはん ちゅうかめん パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	520 646 802
20	水	ぎゅうにゅう いわし たまご ぶたにく	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	ごはん さとう でんぷん じゃがいも あぶら	536 640 802
21	木	ぎゅうにゅう あじ なつとう ハム みそ とりにく とうふ	だいこん ほうれんそう にんじん キャベツ ごぼう しいたけ こんにゃく こまつな	ごはん でんぷん あぶら さとう マヨネーズ	542 664 826
22	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり エリンギ はくさい	パン はちみつ マーガリン でんぷん あぶら さとう マカロニ	499 623 802
25	月	ぎゅうにゅう くじら あぶらあげ あじ みそ	キャベツ きゅうり だいこん なたまめ しそ なす れんこん にんじん たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ	ごはん でんぷん さとう あぶら こむぎこ	524 649 812
26	火	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく チーズ さけ	りんご にんじん たまねぎ グリーンピース レモン パセリ みずな きゅうり レタス	パン さとう スパゲッティ あぶら パター こむぎこ	579 770 920
27	水	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム こんぶ かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	うめ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん トマト スイートコーン ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう みかんタルト	591 712 870
28	木	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご まぐろ	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく りんご ブロッコリー カリフラワー	ごはん さつまいも あぶら こむぎこ さとう	593 699 811
29	金	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ひよこまめ ウインナー	にんにく たまねぎ パセリ レタス パプリカ きゅうり にんじん チンゲンサイ トマト	パン でんぷん あぶら	544 688 852

～今月の地元産食材の紹介～

米、牛乳、みそ、キャベツ、神在ねぎ、白ねぎ、チンゲンサイ、小松菜、水菜、さつまいも(西浜いも)、パプリカ、ブロッコリー、しいたけ、だいこん、トマト が出雲市産のものです。



※ 学校給食では、幼稚園は490キロカロリー、小学校中学年は650キロカロリー、中学校は830キロカロリーを基準としています。