



# 令和3年4月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター

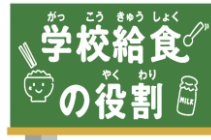
にゅうがく にゅうえん しんきゅう  
ご入学・ご入園・ご進級

おめでとうございます

あたらしいねんがスタートしました。

ことねんどもあんぜんで、おいしい給食づくり

に努めます。よろしくお祈いします。



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。



月	火	水	木	金
12	13	14	15 入学・入園おめでとう献立	16 おいしい出雲の一日
ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごまあえ ジャがいものみそ汁	しお塩ラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 あ揚げギョーザ (幼・小: 2こ、中: 3こ) 中華サラダ	ごはん 牛乳 あじの香味フライ 根菜サラダ はたま葉玉のみそ汁	たけのごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き キャベツのすのもの はな花ふのすまし汁 お祝い大福	黒糖パン 牛乳 たら柠檬ソースかけ 出雲アスパラガスのサラダ ミネストローネ
19	20	21	22	23 出雲市共通献立
カレーライス 牛乳 ベークドウィンナー (幼: 1こ、小: 2こ、中: 3こ) 海そうサラダ	ごもく五目うどん おむすび(幼なし) 牛乳 かぼちゃひき肉フライ グリーンサラダ ヨーグルト	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き おひたし だんご汁	ごはん 牛乳 豚肉のごまがらめ 切りほしだいこん切干大根のすのもの とうふのすまし汁	チーズパン 牛乳 さけのハーブ焼き レタスとトマトのサラダ 根菜スープ

月	火	水	木	金
26	27	28		30
				
ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 三色あえ 厚揚げのみそ汁	スパゲッティ ミートソース ミニパン(幼なし) 牛乳 ほきのカレー風味焼き 花野菜のサラダ	わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ナムル 春雨スープ		りんごパン 牛乳 あじのマリネ カラフルサラダ 若草ポターシュ

**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



**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)：小・中学校は、おむすびまたはミニパンと組み合わせています。

**おかず**

栄養バランスを考えた『主菜+副菜』の組み合わせで、  
地元産や旬の食材を取り入れています。

**牛乳**

小・中学校は200ml、幼稚園は180mlです。









※都合により献立を変更することがあります。




# 令和3年5月給食写真

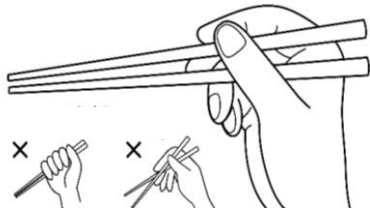
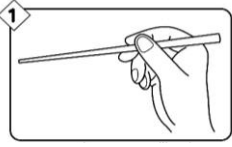
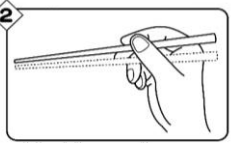
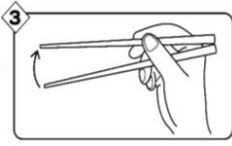
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>こんげつ きゅうしゆく もくひゆう <b>今日の給食目標</b> <small>しよくじ</small> <b>食事のマナーを守って楽しく食べよう</b> <small>まも たの た</small></p> <p>★心をこめて <small>こころ</small> <b>あいさつをしよう</b></p> <p>★食器をもって <small>しよくき</small> <b>姿勢よく食べよう</b> <small>しせい た</small></p> <p>★食器をきれいに <small>しよくき</small> <b>かたづけよう</b> <small>かたづけよう</small></p>			<p>6 <small>ひ こんだて</small> <b>こどもの日献立</b></p>	<p>7</p>
10	11 <small>いずも しきょうつうこんだて</small> <b>出雲市共通献立</b>	12	13	14
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>とりにく <small>こうみや</small> 鶏肉の香味焼き</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>しんたま <small>しる</small> 新玉ねぎのみそ汁</p>	<p>しお <small>しお</small> 塩ラーメン</p> <p>おむすび <small>ようなし</small> (幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>こ <small>こめこあ</small> 小いわしの米粉揚げ</p> <p>いずも <small>やさい ちゅうか</small> 出雲野菜の中華あえ</p>	<p>カレーライス</p> <p>牛乳</p> <p>トマトオムレツ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ソースオレンジ</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さわらの <small>しお</small> 塩こうじ焼き</p> <p>なっとう <small>なっとう</small> 納豆サラダ</p> <p>けんちん <small>じる</small> 汁</p>	<p>パン</p> <p>いちごジャム</p> <p>牛乳</p> <p>ハンバーグの</p> <p>ワインソースかけ</p> <p>はなやさい <small>はなやさい</small> 花野菜のサラダ</p> <p>ミネストローネ</p>
17	18	19	20 <small>いずも いちにち</small> <b>おいしい出雲の一日</b>	21
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さばの <small>しおや</small> 塩焼き</p> <p>おひたし</p> <p>豚 <small>じる</small> 汁</p>	<p>ごもく <small>ごもくこ</small> 五目米粉うどん</p> <p>はる <small>はる</small> 春のえんどうおむすび <small>ようなし</small> (幼なし)</p> <p>牛乳 </p> <p>ポテトコロッケ</p> <p>こんさい <small>こんさい</small> 根菜サラダ</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>いわしのおかか煮 <small>に</small></p> <p>ゆかりあえ</p> <p>にく <small>にく</small> じゃが</p>	<p>ごはん・めのは </p> <p>牛乳</p> <p>とりにく <small>とりにく</small> 鶏肉の</p> <p>いちじくソースかけ</p> <p>の <small>の</small> や 野焼きの甘酢あえ <small>あまず</small></p> <p>いずも <small>いずも</small> 出雲しいたけの</p> <p>かき <small>かき</small> たま汁 <small>じる</small></p>	<p>セルフフィッシュバーガー</p> <p>まる <small>まる</small> 丸パン</p> <p>ホキフライ</p> <p>いっしょく <small>いっしょく</small> (-食ケチャップソース)</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>牛乳 </p> <p>フルーツポンチ</p>

月	火	水	木	金
24	25	26	27	28
				
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	クリームスパゲッティ ミニりんごパン (幼なし) 牛乳 ベークドウィンナー (幼・小: 2こ、中: 3こ) レタスと水菜のサラダ	さばそぼろごはん 牛乳 だいこん 大根サラダ しん 新じゃがいものみそ汁 	ごはん 牛乳 あじの ピリ辛ソースかけ かい 海そうサラダ ワンタンスープ	パン メープルジャム 牛乳 豚肉の バーベキューソースかけ カラフルサラダ かぼちゃのポタージュ

31

ごはん 牛乳 あ 揚げだし豆腐の ちゅうか 中華あんかけ (幼・小: 1こ、中: 2こ) きんしやく 三色あえ コーンとたまごのスープ

ただ 正しいはしのもち方をしましょう

- ① えんぴつをもつように 1本もつ
- ② もう1本を下に入れる
- ③ 上のはしだけをうごかす

※都合により献立を変更することがあります。



# 令和3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
<p>1</p> <p><b>おい 美味しまね認証</b> <small>にんしょう</small></p> <p>『美味しまね認証』は、生産者が食べ物<small>の</small>安全や環境を守ることに気を配り、より良い生産を行っている証です。今月の「ねぎ」「しいたけ」は、『美味しまね認証』を受けた出雲市産の食材です。</p>	<p>2</p> <p>チャンポンめん おむすび(幼なし) 牛乳</p>	<p>3</p> <p>ごはん 牛乳 とびうおのかば焼き グリーンサラダ はんぺんのすまし汁</p>	<p>4</p> <p>カミカミ献立 <small>こんだて</small></p> <p>ごはん 牛乳 とびうおのかば焼き カミカミサラダ もずくのみそ汁</p>	<p>5</p> <p>セルフミートサンド 丸パン カレーミート レタスのサラダ 牛乳 コンソメスープ</p>
<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>	<p>11</p>
<p>ごはん 牛乳 あじの香味フライ いそあえ じゃがいものみそ汁</p>	<p>トマトスープ スパゲッティ ミニチーズパン(幼なし) 牛乳 いかのフリッター カラフルサラダ</p>	<p>ごはん 牛乳 さばのしょうが焼き 納豆サラダ わかめのすまし汁</p>	<p>ごはん 牛乳 はるまき 春巻き 中華あえ マーボー豆腐</p>	<p>パン ブルーベリー&amp;マーガリン 牛乳 スパイシーチキン ポテトサラダ ジュリアンスープ</p>
<p><b>いずも給食week</b> <small>きゅうしよく</small></p> <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とすることを目的に、『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積極的に取り入れています。また、6月7日～18日には、出雲市斐川町にある「米米田んぼ」で農薬や化学肥料を減らして育てられた「特別栽培米きぬむすめ」を提供します。</p>				
<p>14</p> <p>おいしい出雲の一日 <small>いずも いちにち</small></p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p> <p>出雲市共通献立 <small>いずも しきょうつう こんだて</small></p>	<p>18</p>
<p>縁結びごはん 牛乳 豚肉の南蛮づけ 出雲野菜としいたけのみそ汁 デラウェア</p>	<p>きつねうどん おむすび(幼なし) 牛乳 かれいのから揚げ みずな水菜のサラダ</p>	<p>ごはん 牛乳 さわらのごまみそ焼き あご野焼きのすのもの とうふのすまし汁 ミニトマト</p>	<p>出雲の夏野菜のカレー 牛乳 オムレツ かわりあえ</p>	<p>黒糖パン 牛乳 牛肉のいちじくソースかけ 出雲トマトのサラダ クリームスープ</p>

月	火	水	木	金
21 	22 	23 	24 	25 
ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ごまあえ かきたま汁	みそラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 揚げギョウザ あげギョウザ (幼・小: 2こ, 中: 3こ) きりぼしだいこん 切干大根のサラダ	ごはん 牛乳 焼きししゃも (幼: 1こ, 小・中: 2こ) うめ梅こんぶあえ にくじゃがキムチ	ごはん 牛乳 にくだんご 肉団子の甘酢あんかけ ナムル はるさめ 春雨スープ	パインパン 牛乳 さけの香草揚げ ブロッコリーサラダ ミネストローネ
28 	29 	30 	<p>こんげつ きゅうしよくもくひょう <b>今月の給食目標</b> よくかんで食べよう</p> <p> よくかんで食べると、こんないいことがあります!</p> <p>た ものほんらい 食べ物本来 あじ しやうたん の味を十分 味わうこと あじ ができる</p> <p>あごの骨や きんにく ほつたつ 筋肉が発達 し、歯並びが よくなる</p> <p>しょうか たす 消化を助け、 えいよう きやうじゆう 栄養の吸収 たか が高まる</p> <p>えき だ液がたく さん出て、 むし歯を予 ぼう 防する</p>    	
ごはん 牛乳 とりにくてや 鶏肉の照り焼き おかかあえ あつあ 厚揚げのみそ汁	スパゲッティ ミートソース ミニココアパン(幼なし) 牛乳 あじのカレー揚げ こんぶサラダ	ごはん 牛乳 ぶたにく きだ 豚肉の佐田みそ焼き ごま酢あえ けんちん汁 ひえひえみかん		

※都合により献立を変更することがあります。



# 令和3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
<p>こん げつ きゅうしょく もく ひょう <b>今日の給食目標</b></p> <p>えい せい き <b>衛生に気をつけよう</b></p> <p>★手をせっけんできていねいに洗いましょう。 ★きれいなハンカチでふきましょう。 ★手洗いや消毒をした後は、給食以外のものをさわらないようにしましょう。</p> 			1	2
			 <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのしおや 塩焼き なつとう 納豆サラダ わかめのみそ汁</p>	 <p>こくろ 黒糖パン 牛乳 とりく 鶏肉の レモンソースかけ カラフルサラダ エビシー ABCスープ</p>
5	6 たなばた こんだて <b>七夕献立</b>	7	8 りん じきゅうぎょう <b>臨時休業</b>	9
 <p>ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉のスタミナ焼き おひたし かぼちゃのみそ汁</p>	 <p>ひやむぎ おむすび(幼なし) 牛乳 ほし 星のハンバーグ て 照り焼きソースかけ こんさい 根菜サラダ</p> 	 <p>わかめごはん 牛乳 あじのかば焼き はるさめ 春雨のすのもの なめこ汁</p>	 <p>パインパン 牛乳 とりく 鶏肉のハーブ焼き いずも 出雲アスパラガスの サラダ コーンスープ</p> 	
12	13	14 いずも いちにち <b>おいしい出雲の一日</b>	15 いずも しきょうつう こんだて <b>出雲市共通献立</b>	16
 <p>なつ や かい 夏野菜のカレーライス 牛乳 バークドウィンナー (幼・小: 2こ、中: 3こ) グリーンサラダ</p> 	 <p>しょうゆラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 はるま 春巻き かい 海そうサラダ</p>	 <p>ごはん 牛乳 とびうおの ピリ辛ソースかけ かわりあえ かきたま汁</p> 	 <p>ごはん 牛乳 とりく うめや 鶏肉の梅焼き さんしよく 三色あえ あつあ 厚揚げのみそ汁</p>	 <p>パンプキンパン 牛乳 ホキのバジルフライ みずな 水菜のサラダ すいか入り フルーツポンチ</p> 

19



ごはん  
牛乳  
さばのしょうが煮  
ごまあえ  
豚汁


<p>夏休みの食生活 気をつけたい ポイント</p> 	<p>なんでも 食べて 丈夫な体 をつくろう</p> 	<p>め(冷)たいもの とり過ぎに 気をつけよう</p> 
<p>さい(野菜)を しっかり 食べよう</p> 	<p>いぶん(水分) 補給を こまめに しよう</p> 	<p>みんなで食事を する 機会をつくろう</p> 




夏休みの間も元気に  
過ごすためには、早  
寝・早起きを心がけ  
て、一日3回の食事を  
しっかり食べましょ  
う。



**お知らせ**




新型コロナウイルス  
感染防止のため、  
今年「いずも  
スクールランチ  
クッキング」を  
開催しません。



作ってみませんか？

**豚肉の梅焼き**




<材料 5人分>  
豚もも肉(薄切り) 300g  
おろししょうが 小さじ1/3  
梅ペースト 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
A みりん 大さじ1/2  
さとう 小さじ1/2  
酒 小さじ1  
油 適量

<作り方>  
① Aを混ぜ合わせ、豚肉に下味をつける。  
② フライパンを熱し、油をひいて、  
①を焼く。(グリルで焼いてもOK!)

**夏休みにおすすめ「給食メニュー」**

**グリーンアスパラガスのサラダ**



<材料 5人分>  
グリーンアスパラガス 1束  
ロースハム 3枚  
キャベツ 2枚  
パプリカ 1/4個  
お好みのドレッシング 大さじ2  
塩 少々

<作り方>  
① グリーンアスパラガスは、3センチ幅に切り、ゆでる。  
② ロースハム、キャベツ、パプリカは、せん切りにする。  
③ ①と②をドレッシング、塩であえる。

※都合により献立を変更することがあります。





# 令和3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	
<div data-bbox="231 302 459 353" data-label="Section-Header"><h2>今日の給食目標</h2></div> <div data-bbox="146 353 564 405" data-label="Text"><h3>すききらいなく何でも食べよう</h3></div> <div data-bbox="65 486 604 616" data-label="Text"> <p>2学期が始まりました。まだまだ暑さは続きます。        食事をしっかりととれるように、体調を整え、        毎日元気に過ごしましょう。</p> </div> <div data-bbox="478 593 619 730" data-label="Image"></div>				<div data-bbox="710 376 1161 474" data-label="Text"> <p>かつべ牧場さんから        和牛肉を寄贈していただきました</p> </div> <div data-bbox="1069 331 1161 439" data-label="Image"></div> <div data-bbox="662 528 1197 647" data-label="Text"> <p>9月2日(木)の「カレーライス」に使用する和牛肉は、        出雲市上島町にある『かつべ牧場』さんが寄贈してくだ        さったものです。感謝して、味わっていただきましょう。</p> </div>	<div data-bbox="1212 230 1303 264" data-label="Text"><p>8/27</p></div> <div data-bbox="1249 273 1460 474" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1212 495 1362 571" data-label="Text"> <p>パン        牛乳</p> </div> <div data-bbox="1212 584 1522 654" data-label="Text"> <p>ミートボールの        デミグラスソースかけ</p> </div> <div data-bbox="1212 672 1511 750" data-label="Text"> <p>ツナとコーンのサラダ        エビソース        ABCスープ</p> </div>
8/30	8/31	9/1	2	3	
ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり焼き ごまあえ なめこ汁	ひやむぎ おむすび(幼なし) 牛乳 いかの天ぷら 根菜サラダ	ごはん 牛乳 さんまの おろしだれかけ いそかあえ とうふのすまし汁	かつべ牛の カレーライス 牛乳 オムレツ かわりあえ	セルフサンド コッパン フランクフルト (-食ケチャップソース) カラフルサラダ 牛乳 フルーツポンチ	
6	7	8 窪田小学校 須佐小学校希望献立	9	10	
ビビンバ丼 ごはん 焼肉 ナムル 牛乳 わかめスープ	しおラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 揚げギョウザ (幼・小: 2こ、中: 3こ) 中華サラダ	カリカリ梅ごはん 牛乳 チーズ入りささみフライ りっちゃんの元気サラダ かぼちゃのみそ汁 豆乳プリン	ごはん 牛乳 さばの塩焼き アーモンドあえ けんちん汁	パン りんごジャム 牛乳 メンチカツ グリーンサラダ コンソメスープ	

月	火	水	木	金
13	14	15 <small>いづも いちにち</small> <b>おいしい出雲の一日</b>	16	17 <small>いづも しきょうつうこん だて</small> <b>出雲市共通献立</b>
				
ごはん 牛乳 <small>ふたにく</small> 豚肉のしょうが焼き <small>だいこん</small> 大根のごまマヨあえ はんぺんのすまし汁	トマトスープ スパゲッティ ミニりんごパン ( <small>よう</small> 幼なし) 牛乳 さけのハーブ焼き コールスローサラダ	ごはん 牛乳 あじの香味フライ <small>みずな</small> 水菜のサラダ <small>いづも</small> 出雲しいたけのかきたま汁 <small>なし</small> 梨	<small>にく</small> 肉そぼろごはん 牛乳 こんぶあえ <small>あき</small> 秋なすのみそ汁	<small>くろ</small> 黒糖パン 牛乳 <small>とり</small> 鶏肉のマーマレード焼 ブロッコリーと レタスのサラダ コーンスープ
 	21 	22 <small>つき み こん だて</small> <b>お月見献立</b> 	<div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px; display: inline-block;">はやね はやおき あさごはん</div> 	24 
ごはん 牛乳 <small>おき</small> 沖ひらすの照り焼き <small>なっとう</small> 納豆サラダ <small>にしほ</small> 西浜いものみそ汁	27 	28 	29 	30 
ごはん 牛乳 おき 沖ひらすの照り焼き なっとう 納豆サラダ にしほ 西浜いものみそ汁	とんこつラーメン おむすび ( <small>よう</small> 幼なし) 牛乳 はるま 春巻き はるさめ 春雨サラダ	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 <small>きりほしだいこん</small> 切干大根のあえもの <small>はな</small> 花心のすまし汁	ごはん 牛乳 や 焼きししゃも ( <small>よう</small> 幼: 1こ、 <small>しょう</small> 小・ <small>ちゅう</small> 中: 2こ) さんしょく 三色あえ <small>にく</small> 肉じゃがキムチ	 ※都合により献立を変更 することがあります。



# 令和3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



## 今月の給食目標

### 食べ物の旬を知ろう



今月から新米  
になります！

旬とは、食べ物が一年のうちで一番たくさんとれる時期のことです。旬の食べ物は、おいしくて、栄養もたっぷりです。食べ物によって旬の時期は違いますが、秋には多くの食べ物が旬をむかえます。

今月の給食では、新米やさんま、さば、さつまいも、きのこなど、秋が旬の食材をたくさん取り入れています。味わって食べてください。



1



セルフバーガー

- 丸パン
- ハンバーグの  
玉ねぎソースかけ
- 根菜サラダ

牛乳

たまごのふわふわスープ

4

5 出雲市共通献立

6

7

8 目によい献立



カレーライス  
牛乳  
バークドウィナー  
(幼・小：2こ、中：3こ)  
青じそドレッシング  
サラダ

たまご米粉うどん  
おむすび(幼なし)  
牛乳  
さわらの竜田揚げ  
三色あえ

ごはん  
牛乳  
揚げギョウザ  
(幼・小：2こ、中：3こ)  
もやし中華あえ  
八宝菜

ごはん  
牛乳  
豚肉のしょうが焼き  
おろしあえ  
じゃがいものみそ汁  
ヨーグルト

パン  
ブルーベリージャム  
牛乳  
さけの  
レモンペッパー焼き  
カラフルサラダ  
キャロットポタージュ

11

12

13

14

15 多岐中学校希望献立



ごはん  
牛乳  
さばの照り焼き  
わかめのすのもの  
豚汁



しょうゆラーメン  
おむすび(幼なし)  
牛乳  
焼きシュウマイ  
(幼・小：2こ、中：3こ)  
中華サラダ

青菜のごはん  
牛乳  
メンチカツ  
こんぶあえ  
おでん

ごはん  
牛乳  
鶏肉の佐田みそ焼き  
ごまあえ  
のっぺい汁



パン  
牛乳  
ホキフライ  
一食ケチャップ  
りっちゃんの元気サラダ  
フルーツポンチ



月	火	水	木	金
18	19	20 <small>いすも いちにち</small> おいしい出雲の一日	21	22 <small>こりょう しょうがっこう まぼろこんだて</small> 湖陵小学校希望献立
				
ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ 海そうサラダ マーボー豆腐	クリームスパゲッティ ミニココアパン (幼なし) 牛乳 スパイシーチキン 大根サラダ 	くりごはん 牛乳 さんまの塩焼き ゆかりあえ 秋野菜のみそ汁 茜菜柿	ごはん 牛乳 豚肉のごまがらめ 切干大根のすのもの とうふのすまし汁	黒糖パン 牛乳 チーズ入りささみフライ 花野菜のサラダ エビシー ABCスープ
25	26	27	28	29
				
ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き キャベツのごますあえ けんちん汁	カレーうどん おむすび (幼なし) 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 白菜のいそあえ 	わかめごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 小松菜のナムル 春雨スープ	ごはん 牛乳 とうふハンバーグの 照り焼きソースかけ 西浜いもの ホクホクサラダ 白菜のみそ汁	りんごパン  牛乳 たらの レモンソースかけ ブロッコリーのサラダ コーンクリームスープ

 ※都合により献立を変更することがあります。

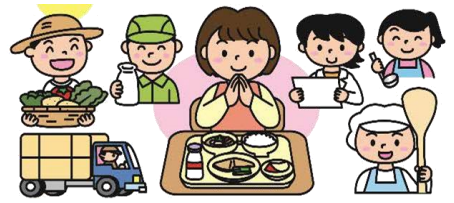


# 令和3年11月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
1 	2 	3 <div style="text-align: center;"><p>しまね・ふるさと 給食月間</p></div>	4 	5 
ごはん 牛乳 さばの塩焼き 大根のごまマヨあえ なめこ汁	トマトスープ スパゲッティ ミニココアパン (幼なし) 牛乳 いかのフリッター わかめのサラダ		ごはん 牛乳 鶏肉の梅焼き 三色あえ はんぺんのみそ汁	パン りんごジャム 牛乳 ホキのバジルフライ コールスローサラダ かぼちゃのポターージュ
8 	9 	10 	11 	12 多伎小学校・ 佐田中学校希望献立 
ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ アーモンドあえ とうふのみそ汁	五目あんかけラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 いわしの ピリ辛ソースかけ 中華あえ	カレーライス 牛乳 オムレツ 海そうサラダ みかん	ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 納豆サラダ のっぺい汁	黒糖パン 牛乳 チーズ入りささみフライ りっちゃんの元気サラダ エビシー ABCスープ
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 2px dashed orange; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>特別栽培米</b> ウィーク (11月15日~26日)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <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。この期間に使用するお米は、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」(学校給食用専用田んぼ)で栽培されたものです。</p> <p>今年度は、6月・11月・2月の年3回(2週間ずつ)を「特別栽培米ウィーク」として、「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。</p> </div> <div style="text-align: right;"> </div> </div>				
15 	16 	17 	18 おいしい出雲の一日 	19 
ごはん 牛乳 牛肉の ワインソースかけ 水菜のサラダ 秋野菜のみそ汁	きつねうどん おむすび(幼なし) 牛乳 かれのいから揚げ ふるさとドレッシング サラダ	ごはん 牛乳 豚肉の佐田みそ焼き キャベツのすのもの かきたま汁	縁結びごはん 牛乳 あじの香味フライ おひたし しじみ汁 柿	パン チョコクリーム 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

月	火	水	木	金
22	<div data-bbox="359 134 646 347" data-label="Text"> <p>『美味し<sup>おい</sup>まね<sup>にんしやう</sup>認証<sup>にんしやう</sup>マーク』 が<sup>つ</sup>付<sup>しよぐい</sup>いた<sup>つか</sup>食<sup>しよぐい</sup>材<sup>つか</sup>を使<sup>つか</sup>います (11月15日~19日)</p> </div>	24	25 いずもしきやうつうこんだて 出雲市共通献立	26
<div data-bbox="95 134 303 336" data-label="Image"> </div> <p>ごはん 牛乳 はたはたのから揚げ こんぶあえ 肉じゃが</p>	<div data-bbox="367 403 638 571" data-label="Text"> <p><b>さつまいも、フロッコー、 ねぎ、こまつな、しいたけ</b> が、『美味し<sup>おい</sup>まね<sup>にんしやう</sup>認証<sup>にんしやう</sup>』の 食<sup>しよぐい</sup>材<sup>つか</sup>です。</p> </div>	<div data-bbox="686 134 893 336" data-label="Image"> </div> <p>ごはん 牛乳 焼きシュウマイ (幼・小: 2こ、中: 3こ) 中華サラダ 八宝菜</p>	<div data-bbox="989 134 1197 336" data-label="Image"> </div> <p>ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ おかかあえ 大根のみそ汁</p>	<div data-bbox="1292 134 1500 336" data-label="Image"> </div> <p>パン 牛乳 ホキのマリネ カラフルサラダ ポトフ</p>
29	30	<div data-bbox="758 683 1436 840" data-label="Text"> <p>こんげつ きやうしよく もくひやう <b>今日の給食目標</b> <b>感謝して食べよう</b></p> </div>		
<div data-bbox="95 672 303 873" 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="399 672 606 873" data-label="Image"> </div> <p>クリームスパゲッティ ミニレーズンパン し) 牛乳 コロッケ レタスとコーンのサラダ</p>	<p>食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>のあいさつには、食<sup>た</sup>べ物<sup>ぶつ</sup>と食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>が できるま<sup>か</sup>で<sup>か</sup>に関<sup>か</sup>わ<sup>か</sup>つて<sup>か</sup>だ<sup>か</sup>さ<sup>か</sup>つた<sup>か</sup>方<sup>かた</sup>へ<sup>へ</sup> 感<sup>か</sup>ん<sup>か</sup>ん<sup>か</sup>の<sup>か</sup>き<sup>か</sup>もち<sup>か</sup>が<sup>か</sup>こ<sup>か</sup>め<sup>か</sup>ら<sup>か</sup>れて<sup>か</sup>います。 心<sup>こころ</sup>を<sup>こ</sup>こ<sup>こ</sup>めて<sup>こ</sup>「<sup>こ</sup>い<sup>こ</sup>た<sup>こ</sup>だ<sup>こ</sup>き<sup>こ</sup>ま<sup>こ</sup>す<sup>こ</sup>」と 「<sup>こ</sup>ご<sup>こ</sup>ち<sup>こ</sup>そ<sup>こ</sup>う<sup>こ</sup>さ<sup>こ</sup>ま<sup>こ</sup>」の<sup>こ</sup>あい<sup>こ</sup>さ<sup>こ</sup>つ<sup>こ</sup>を<sup>こ</sup>し<sup>こ</sup>ま<sup>こ</sup>し<sup>こ</sup>う<sup>こ</sup>。</p>		



※都合により献立を変更することがあります。



# 令和3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
<p>今日の給食目標 寒さに負けないように残さず食べよう</p> <p>寒くなり、体調を崩しやすい季節になりました。かぜなどを予防するためには、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。</p>		<p>1</p>  <p>ごはん 牛乳 揚げギョウザ (幼・小：2こ、中：3こ) フルーツミックス 厚揚げの中華煮</p>	<p>2</p>  <p>ごはん 牛乳 鶏肉の香味揚げ ごまあえ たぬき汁</p>	<p>3</p>  <p>パン はちみつ&amp;マーガリン 牛乳 オムレツ 花野菜のサラダ ミートボールシチュー</p>
6	7 神戸川小学校希望献立	8	9	10
 <p>ごはん 牛乳 さばの生姜焼き 大根のごまマヨあえ のっぺい汁</p>	 <p>みそラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 メンチカツ りっちゃんの元気サラダ</p>	 <p>ごはん 牛乳 豚肉の スタミナソースかけ 春雨サラダ かきたま汁</p>	 <p>カレーライス 牛乳 ベーكدウインナー (幼・小：2こ、中：3こ) わかめサラダ</p>	 <p>りんごパン 牛乳 さけのハーブ焼き ポテトサラダ かぶのスープ</p>
13	14	15 湖陵中学校希望献立	16 おいしい出雲の一日	17 お楽しみ献立
 <p>ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ こんぶあえ すき焼き</p>	 <p>五目うどん おむすび(幼なし) 牛乳 豚肉の 白ねぎソースかけ 和風サラダ</p>	 <p>ごはん 牛乳 チーズ入りささみフライ ほうれん草のおひたし ワンタンスープ</p>	 <p>ごはん 牛乳 さんまの おろしだれかけ 津田かぶのすのもの 西浜いも なめこのみそ汁</p>	 <p>セルフサンド 減量パン ハンバーグの デミグラスソースかけ パプリカのサラダ 牛乳 冬野菜のクリームスープ ケーキ</p>

月	火	水	木	金
20	21	22 出雲市共通冬至献立	23	
				
ごはん 牛乳 はたはたのから揚げ ゆかりあえ おでん 	スープパグッティ ミニ黒糖パン（幼なし） 牛乳 あじのカレー揚げ 水菜のサラダ	ごはん 牛乳 鶏肉の柚香焼き ごますあえ かぼちゃのみそ汁 	さばそぼろごはん 牛乳 納豆サラダ 沢煮椀 みかん 	

※都合により献立を変更することがあります。

## ○かぜを予防するためのポイントと栄養○



ビタミンA



ビタミンC







# 令和4年1月給食写真

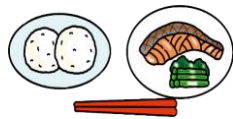
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
		12	13	14
<p><b>今日の給食目標 給食について知ろう</b></p> <p><b>あけましておめでとうございます</b></p> <p>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。</p> <p>今月の給食目標は『給食について知ろう』です。</p> <p>給食の歴史や給食に関わってくださっている人たちのことを知りましょう。</p> 		 <p>ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 根菜のごまドレあえ のっぺい汁</p>	 <p>ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ (幼:1こ、小・中:2こ) こんぶあえ 肉じゃがキムチ</p>	 <p>セルフホットドッグ コッペパン フランクフルト (一食ケチャップ) ツナサラダ 牛乳 冬野菜の クリームシチュー</p>
17	18	19 第二中学校希望献立	20	21 出雲市共通献立
 <p>ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 かぶのすのもの 豚汁</p> 	 <p>きつねうどん 赤飯おむすび(幼なし) 牛乳 さけの青のり揚げ ごまあえ</p> 	 <p>カリカリ梅ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ りっちゃんの元気サラダ かきたま汁 みかんクレープ</p>	 <p>ごはん 牛乳 さんまのかば焼き いそあえ 大根のみそ汁</p> 	 <p>セルフバーガー パン ハンバーグの 玉ねぎソースかけ サラノバレタスのサラダ 牛乳 ABCスープ</p>

※1月24日～1月31日は臨時休業となりました。



## 日本で最初の給食




今から132年前、山形県の小学校で、貧しくてお弁当を持ってくることができない子どもたちに『おにぎり・焼き魚・漬物』を出したのが学校給食の始まりです。



# 令和4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
<div data-bbox="92 286 331 465" style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>こんげつ きやうしやく まくひやう <b>今月の給食目標</b> けんこうをかんがえて たべよう</p> </div> <div data-bbox="98 533 322 757"> </div>	<p>1 <b>出雲市共通献立</b></p>  <p>クリームスパゲッティ ミニパン(幼なし) 牛乳 さけの香草揚げ グリーンサラダ</p>	<p>2</p>  <p>ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き 三色あえ 春雨スープ</p>	<p>3 <b>節分献立</b></p>  <p>ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 豆まきサラダ 西浜いものみそ汁</p>	<p>4</p>  <p>パン メープルジャム 牛乳 ハンバーグの デミグラスソースかけ スマイルサラダ コンソメスープ</p>
	<p>7</p>  <p>ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 根菜サラダ のっぺい汁</p>	<p>8</p>  <p>五目米粉うどん おむすび(幼なし) 牛乳 ししゃものいそべフライ (幼:1こ、小・中:2こ) 大粒のすのもの</p>	<p>9 <b>塩冶小学校希望献立</b></p>  <p>カリカリ梅ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き りっちゃんの元気サラダ しじみ汁 みかんクレープ</p>	<p>10</p>  <p>ごはん 牛乳 さばのみそ煮 アーモンドあえ あすっこのかきたま汁</p>
<p>14</p>  <p>ごはん 牛乳 沖ひらすの照り焼き おろしあえ 豚汁</p> 	<p>15</p>  <p>ミートソース スパゲッティ ミニりんごパン(幼なし) 牛乳 オムレツ カラフルサラダ</p>	<p>16</p>  <p>ごはん 牛乳 揚げギョウザ (幼・小:2こ、中:3こ) もやしのナムル 厚揚げの中華煮</p>	<p>17</p>  <p>ごはん 牛乳 あじの香味フライ いそあえ なめこ汁</p> 	<p>18 <b>おいしい出雲の一日</b></p>  <p>黒糖パン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き 水菜のサラダ 西浜いもの クリームシチュー</p> 

月	火	水	木	金
21 河南中学校希望献立	22		24	25
				
ごはん 牛 乳 チーズ入りささみフライ 納豆サラダ けんちん汁 りんごタルト	みそラーメン おむすび(幼なし) 牛 乳 豚肉の甘酢あんかけ 海そうサラダ		そばろごはん 牛 乳 ごまあえ とうふのすまし汁	セルフフィッシュバーガー パン ホキフライ 一食ケチャップ コールスローサラダ 牛 乳 コーンポタージュ


28	
カレーライス 牛 乳 バークドウィンナー (幼・小: 2こ、中: 3こ) かわりあえ	

けんこう 健康づくりは食生活から


元気さー!!



食生活をチェックしてみよう!

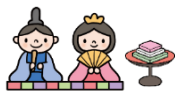


健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが大切です。日ごろの食生活をふりかえり、できることから取り組んでみませんか?



- 毎日、朝ごはんを食べている
- 毎食、野菜を食べている
- 苦手なものも残さず食べている
- お菓子を食べすぎないようにしている

※都合により献立を変更することがあります。



# 令和4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 <small>ひな祭り献立 &amp; 卒業・卒園おめでとう献立</small>	3	4
<p><b>お知らせ</b></p> <p>1月に予定していた『学校給食週間』の献立を3月7日から11日の間に取り入れました。</p>	<p>たまごうどん おむすび(幼なし) 牛乳 はたはたのから揚げ 根菜サラダ</p>	<p>ちらしずし 牛乳 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおひたし 春のすまし汁 お祝いケーキ</p>	<p>ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ わかめのすのもの 小松菜のみそ汁</p>	<p>パン りんごジャム 牛乳 たらのレモンソースかけ 花野菜のサラダ お豆のポタージュスープ</p>
<b>『学校給食週間』の献立</b>				
7 昭和時代の給食献立	8 人気献立	9 高松小学校希望献立	10 1月のおいしい出雲の一日	11 多文化交流献立
<p>ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ かわりあえ すいとん汁</p>	<p>しょうゆラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ 海そうサラダ</p>	<p>ごはん 牛乳 チーズ入りささみフライ 納豆サラダ 大根のみそ汁 みかんゼリー</p>	<p>ふるさとカレーライス 牛乳 さけのレモンしょうゆかけ カラフルサラダ</p>	<p>パンオ デ ケイジョ (チーズパン) レチエ (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 レポリオ (フレンチサラダ) ドブラジーニャ (豆入りトマトスープ)</p>
14	15	16 おいしい出雲の一日	17 出雲市共通献立	18
<p>ごはん 牛乳 豚肉のごまがらめ おかかあえ じゃがいものみそ汁</p>	<p>ミートソース スパゲッティ ミニパンパン(幼なし) 牛乳 ホキのパン粉焼き グリーンサラダ</p>	<p>カリカリ梅ごはん 牛乳 コロック いそあえ あすっこのかきたま汁</p>	<p>ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切干大根のすのもの だんご汁</p>	<p>黒糖パン 牛乳 スパイシーチキン レタスのサラダ コーンポタージュ</p>

月	火	水	木	金
	22 	23 	※都合により献立を変更することがあります。 (つごうによりこんだてへんこう)	
	ごぼううどん おむすび (幼なし) 牛乳 あじの南蛮づけ ごぼうサラダ	ハッシュドビーフ 牛乳 オムレツ コールスローサラダ いよかん	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"> <b>今日の給食自慢</b>  <b>1年間の給食を</b>  <b>ふいかえってみよう</b> </p>  </div>	

★3月はしめくくりの月です。1年間の給食の時間の過ごし方についてふりかえってみましょう★

- 給食の前に、しっかりと手を洗うことができた。
- 心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた。
- 食器を持って食べることができた。
- 前を向いて、静かに食べることができた。
- よくかんで味わって食べることができた。
- 好ききらいをしないで食べることができた。
- 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。

