



令和5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>こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標</p> <p>きょうりょく きゅうしょくじゅんぴ 協力して給食の準備やあとかたづけをしよう</p> <p>入学・進級おめでとう</p> <p>あたら ねん 新しい1年がスタートしました。</p> <p>こんねんど あんぜん あんしん きゅうしょく 今年度も、安全・安心な給食をみなさんに</p> <p>ていきょう 提供していきます。どうぞよろしくお願ひし ます。</p>				
12	13	14	15	16
<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あじの香味フライ</p> <p>いそかあえ</p> <p>はたま 葉玉ねぎのみそ汁</p>	<p>カレーライス</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>バークドフランク</p> <p>グリーンサラダ</p>	<p>こくとう 黒糖パン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけ こうそう あげ 鮭の香草揚げ</p> <p>はな やさい 花野菜のサラダ</p> <p>ABCスープ</p>	<p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>かぼちゃとひき肉のフライ</p> <p>ごまあえ</p> <p>だいこんのみそ汁</p>	<p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばの塩麹焼き</p> <p>きりほしだいこん すのもの 切干大根の酢の物</p> <p>けんちん汁</p>
17【入学・入園 おめでとう献立】	18	19	20	21【出雲市共通献立】
<p>カリカリ梅ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく て や 鶏肉の照り焼き</p> <p>わかめのすのもの わかめの酢の物</p> <p>はなふ じる 花麩のすまし汁</p> <p>いわ だいふく お祝い大福</p>	<p>ごもく 五目うどん</p> <p>おむすび (小・中)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さわらのかば焼き</p> <p>キャベツのツナ和え</p>	<p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>かぼちゃとひき肉のフライ</p> <p>ごまあえ</p> <p>だいこんのみそ汁</p>	<p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばの塩麹焼き</p> <p>きりほしだいこん すのもの 切干大根の酢の物</p> <p>けんちん汁</p>	<p>チーズパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく 鶏肉のレモンソースかけ</p> <p>レタスのサラダ</p> <p>コンソメスープ</p>

月	火	水	木	金
24	25【おいしい いずも いちにちこんだて 出雲の一日献立】	26	27	28
<p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく 豚肉のごまがらめ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>とうふ<small>じる</small>のすまし汁</p>	<p>スパゲッティ</p> <p>ミートソース</p> <p>おむすび (小・中)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>しろみぎかな 白身魚のカレー風味焼き</p> <p>いずも 出雲アスパラガスのサラダ</p>	<p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく 鶏肉のから揚げ</p> <p>ナムル</p> <p>はるきめ 春雨スープ</p>	<p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ハンバーグの たまねぎソースかけ</p> <p>りっちゃん<small>げんき</small>の元気サラダ</p> <p>じゃがいものみそ汁<small>しる</small></p>	<p>パン</p> <p>いちごジャム</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>アジのマリネ</p> <p>みずな 水菜のサラダ</p> <p>クリームシチュー</p>

※都合により献立を変更することがあります。



《主食》

ごはん…週3回(月・水・金)出雲市産のお米(きぬむすめ)を使用しています。

パン…週1回(金)国内産の小麦を使用しています。

めん…週1回(火)小・中学校は、おむすびを組み合わせています。

※4月よりめんの組み合わせは全ておむすびとなります。

《おかず》

栄養バランスを考えた『主菜+副菜』の組み合わせで、出雲市の食材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を提供します。



学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健康のため、栄養バランスが整った食事を提供します。また、給食時間の実践活動から、望ましい食習慣や食に関する実践力を身につけることができます。さらに、地場産物を給食で提供することで、地域の伝統や文化に対する理解と関心を深めることができます。

給食当番の衛生チェック

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶる
- マスクで鼻と口をおおう
- 髪が長い人は結びましょう
- 手はせっけんできれいに洗う
- 清潔な白衣(エプロン)を身につける
- 爪は短く切っておきましょう
- 清潔なハンカチを用意する
- おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。
- 白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。



令和5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		
1【こどもの日献立】 <small>ひこんだて</small>	2	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>【今月の目標】 食事のマナーを守って楽しく食べよう</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>感謝の気持ちをこめて、 あいさつをしましょう。</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>よい姿勢で食べましょう。</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>口に食べ物が入ったま ましゃべらないように しましょう。</p> </div> </div>				
<p>カリカリ梅ごはん 牛乳 チーズ入りささみフライ カラフルサラダ わかたけの若竹汁 かしわもち </p>	<p>みそラーメン おむすび (小・中) 牛乳 はるま春巻き はるさめ春雨サラダ</p>	8	9	10	11	12
<p>ごはん 牛乳 さばの塩焼き 大根のゴマドレサラダ 新たまねぎのみそ汁</p>	<p>きつねうどん えんどう おむすび (小・中) 牛乳 豚肉の甘酢かけ ほうれん草のおかかあえ</p>	<p>ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き 納豆サラダ 豚汁</p>	<p>ごはん 牛乳 メンチカツ ごまじゃこおひたし 新じゃがいものみそ汁</p>	<p>黒糖パン 牛乳 スパイシーチキン りっちゃんの元気サラダ グリーンポタージュ</p>		
15	16	17	18	19		
<p>ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 磯香あえ なめこのみそ汁</p>	<p>クリームスパゲッティ おむすび (小・中) 牛乳 いかのコロコロ揚げ みずな水菜のサラダ</p>	<p>ごはん 牛乳 シューマイ (幼・小2個、中3個) もやしナムル マーボー豆腐</p>	<p>ごはん めのは 牛乳 わかどり若鶏の無花果ソースかけ あまず甘酢あえ かきたま汁</p>	<p>パンプキンパン 牛乳 さけのハーブ焼き ササミのサラダ フルーツポンチ</p>		

月	火	水	木	金
22	23【出雲市共通献立】 <small>いずもしきょうつうこんだて</small>	24	25	26
				
ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 さばのみそ煮 <small>さんしよく</small> 三色あえ わかめのすまし汁 サウスオレンジ	<small>しお</small> 塩ラーメン おむすび (小・中) <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 あ揚げぎょうざ (幼・小2個、中3個) <small>やさい</small> <small>ちゅうか</small> 野菜の中華あえ	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 あじの南蛮漬け ごまあえ しいたけのみそ汁	カレーライス <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ベークドフランク グリーンサラダ	パン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ミートボールの デミグラスソースかけ レタスのサラダ <small>しん</small> 新じゃがのコンソメスープ
29	30	31	ただ正しいはしの持ち方ができますか？	
				
ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 いわしの香味フライ <small>こんぶ</small> 昆布あえ <small>にく</small> 肉じゃがキムチ	<small>こもく</small> 五目うどん おむすび (小・中) <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>ぶたにく</small> 豚肉のから揚げ ごま酢あえ	そぼろどんぶり <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 もみのりおひたし かぼちゃのみそ汁	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p>ただ正しいはしの 持ち方は、えんぴつの 持ち方と同じです。</p> </div>	

つごう 都合により こんだて 献立を へんこう 変更することがあります。



令和5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>こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標 よくかんで食べよう</p> <p>たの味のほんらい 食べ物本来の味を十分に味わうことができる</p> <p>しょうか しょうじょ 消化を助け、栄養の吸収が高まる</p>  <p>あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる</p> <p>えき だ液がたくさん出て、むし歯を予防する</p>  		<p>おいしい にんしやう 美味しませね認証</p>  <p>『美味しませね認証』は、生産者が食べ物の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、『美味しませね認証』を受けた出雲市産の食材です。</p>	<p>1</p>  <p>ごはん 牛乳 豚肉のレモンソース おひたし 厚揚げのみそ汁</p>	<p>2 【カミカミ献立】</p>  <p>パン メープルジャム 牛乳 チーズ入りササミフライ 海藻サラダ 根菜スープ</p>
5	6	7	8	9
 <p>ごはん 牛乳 さけの塩焼き 春雨の酢の物 大根のみそ汁</p>	 <p>クリームスパゲッティ おむすび (小・中) 牛乳 スパイシーチキン トマトのサラダ</p>	 <p>ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 納豆サラダ わかめのすまし汁</p>	 <p>ごはん 牛乳 ししゃものからあげ (幼1個、小・中2個) 昆布あえ 肉じゃが</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 コールスローサラダ 牛乳 ABCスープ</p>
<p>いずも給食week</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5日～16日には、出雲市斐川町にある「米米田んぼ」で農業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>				
12【出雲市共通献立】	13	14【おいしいいずもいちにちこんだて出雲の一日献立】	15	16
 <p>夏野菜のカレーライス 牛乳 オムレツ かわりあえ</p> 	 <p>五目うどん おむすび (小・中) 牛乳 カレーのからあげ パプリカのサラダ</p>	 <p>ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ焼き 団子汁 デラウェア</p> 	 <p>ごはん 牛乳 さわらの香味揚げ ごま酢あえ 出雲野菜のみそ汁</p>	 <p>黒糖パン 牛乳 鶏肉の無花果ソースかけ 水菜のサラダ クリームスープ</p> 

月	火	水	木	金
19	20	21	22	23
				
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃのひき肉フライ ゆかりあえ けんちん汁	みそラーメン おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 にくだんご 肉団子の甘酢あんかけ ちゅうか 中華サラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 きりほだいこん 切り干し大根サラダ はな 花ふのすまし汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 蒸しシューマイ しょうちゅう (幼・小2個、中3個) ナムル まへーとうふ 麻婆豆腐	りんごパン ぎゅうにゅう 牛乳 ホキの香草揚げ りっちゃん元気サラダ カレースープ
26	27	28	29	30
				
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのピリ辛ソースかけ さんしよく 三色あえ はるさめ 春雨スープ	トマトスープ スパゲッティ おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のマーマレード焼き カラフルサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけのあおのり揚げ だいこん 大根サラダ なめこ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のごまみそ焼き ポテトサラダ とうふ 豆腐のすまし汁	パン ぎゅうにゅう 牛乳 しろみぎかな 白身魚のフライ レタスとコーンのサラダ コンソメスープ

※都合により献立を変更することがあります。



令和5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
3	4【七夕献立】 <small>たなばたこんだて</small>	5	6	7
ごはん 牛乳 さばの塩焼き いそかあえ かきたま汁	オクラ入り冷や麦 おむすび(小・中) 牛乳 星のハンバーグの照り焼きソースかけ根菜サラダ	ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ ごまあえ モロヘイヤのみそ汁	カレーライス 牛乳 ホキのレモンペッパー焼き グリーンサラダ	パン 牛乳 豚肉の香草揚げ ドレッシングサラダ ミネストローネ
10	11	12【出雲市共通献立】 <small>いずもしきょうつうこんだて</small>	13【おいしい出雲の一日献立】 <small>いずも いちにちこんだて</small>	14
ごはん 牛乳 あじの香味フライ 春雨の酢の物 みそけんちん汁	きつねうどん おむすび(小・中) 牛乳 かぼちゃとひき肉のフライ りっちゃんの元気サラダ	ごはん 牛乳 豚肉の梅焼き 切り干し大根の酢の物 厚揚げのみそ汁	わかめごはん 牛乳 とびうおの南蛮漬け みずな 水菜のサラダ たま 玉ねぎのみそ汁	黒糖パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 青じそドレッシングサラダ スイカ入りフルーツポンチ
17	18	19	<div data-bbox="1133 1478 1324 1556" data-label="Image"></div> <p>今年度も、夏の「いずもスクールランチクッキング」は開催いたしません。秋には開催を予定しております。詳細については「いずも給食だより(第35号)」にてお知らせいたします。</p> <div data-bbox="1149 1780 1388 1848" data-label="Text"><p>早ね・早起き・朝ごはん</p></div> <div data-bbox="1045 1859 1149 1915" data-label="Text"><p>夏休みも</p></div> <div data-bbox="1149 1803 1388 1982" data-label="Image"></div>	
うみひ 海の日 				
	しお 塩ラーメン おむすび(小・中) 牛乳 春巻き 海藻サラダ	ごはん 牛乳 さばのカレー煮 三色あえ 花ふのすまし汁		



令和5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
<p>29</p> <p>今月の給食目標</p> <p>好き嫌いなく 何でも食べよう!</p> <p>味は? どんな味?</p>	<p>29</p> <p>ひやむぎ おむすび(小・中) 牛乳 ハンバーグの 玉ねぎソースかけ ごまドレサラダ</p>	<p>30</p> <p>ごはん 牛乳 いわしの香味フライ 甘酢あえ 豚汁</p>	<p>31</p> <p>ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き いそかあえ 花ふのすまし汁</p>	<p>1</p> <p>パン りんごジャム 牛乳 さけの香草揚げ ツナとコーンのサラダ ミネストローネ</p>
<p>4</p> <p>夏野菜カレーライス 牛乳 バークドウィンナー (幼・小2個、中3個) グリーンサラダ</p>	<p>5</p> <p>しょうゆラーメン おむすび(小・中) 牛乳 春巻き ナムル</p>	<p>6</p> <p>ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ 春雨の酢の物 豆腐のすまし汁</p>	<p>7</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉の梅焼き 昆布あえ なめこ汁</p>	<p>8</p> <p>セルフバーガー 丸パン ホキフライ (一食ケチャップ) コールスローサラダ 牛乳 スーパースープ</p>
<p>11</p> <p>ごはん 牛乳 あじのかば焼き ごまあえ 大根のみそ汁</p>	<p>12</p> <p>トマトスープスパゲッティ おむすび(小・中) 牛乳 豚肉のいちじくソースかけ パプリカのサラダ</p>	<p>13</p> <p>【須佐小学校希望献立】</p> <p>カリカリ梅ごはん 牛乳 チーズ入りささみフライ (幼2個(ミニ)、小・中1個) 三色あえ じゃがいものみそ汁 ヨーグルト</p>	<p>14</p> <p>ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切り干し大根の酢の物 わかめのすまし汁</p>	<p>15</p> <p>【出雲市共通献立】</p> <p>黒糖パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き レタスのサラダ コーンクリームスープ</p>

月	火	水	木	金
	19	20【おいしい出雲の一日】	21	22
				都合により 写真はありません
	<p>こもく 五目うどん おむすび (小・中) 牛乳 きびなごのからあげ 根菜サラダ</p>	<p>ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き もみのりおひたし 出雲しいたけのかきたま汁</p>	<p>ごはん 牛乳 いわしのピリ辛ソースかけ かわりあえ はんぺんのすまし汁</p>	<p>パン 牛乳 ミートボールの デミグラスソースかけ りっちゃんの元気サラダ コンソメスープ</p>
25	26【多岐中学校希望献立】	27	28	29【お月見献立】
<p>ごはん 牛乳 さばの塩焼き キャベツのごま酢あえ かぼちゃのみそ汁</p>	<p>みそラーメン おむすび (小・中) 牛乳 揚げぎょうざ (幼・小2個、中3個) 春雨サラダ</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 大根のさっぱりあえ けんちん汁</p>	<p>ごはん 牛乳 ホキのカレー風味焼き 納豆サラダ 西浜いものみそ汁</p>	<p>パンプキンパン 牛乳 菜のコロッケ カラフルサラダ お月見フルーツポンチ</p>



熊の仲間なのに竹や筍だけを食べているパンダは、かなりの偏食の動物です。栄養分が少ないものを食べているので、起きている時は、ずっと食べているそうです。人間の体には、いろいろな種類の食品の栄養素が必要ですが、嫌いとつい思ってしまう、いろいろな食べ物にチャレンジして美味しさを感じる力を育てましょう。



令和5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
2	3	4	5【 <small>えんやししょうきぼうこんだて</small> 塩冶小希望献立】	6
ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 いわしの <small>うめに</small> 梅煮 <small>だいこん</small> 大根のゴマ酢あえ じゃがいもの <small>しる</small> みそ汁	カレーうどん おむすび <small>しょう ちゅう</small> (小・中) <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 うの花 <small>はな</small> コロッケ かわりあえ	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>とりにく こうみや</small> 鶏肉の香味焼き いそかあえ <small>はな</small> 花心の <small>しる</small> すまし汁	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>ぶたにく</small> 豚肉のしょうが <small>や</small> 焼き りっちゃんの <small>げんき</small> 元気サラダ えーびーしー ABCスープ いちごとみかんの2色ゼリー	パン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ホキのレモンペッパー <small>や</small> 焼き カラフルサラダ <small>にしはま</small> 西浜いもの クリームシチュー
	10【 <small>め</small> 目によい <small>こんだて</small> 献立】	11	12	13
<small>こんげつ</small> 今月から新米です 				
	かぼちゃとなすの ミートソーススパゲッティ <small>くるまい</small> 黒米おむすび <small>しょう ちゅう</small> (小・中) <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 いかのコロコロあげ グリーンサラダ	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>ぶたにく こうみや</small> 豚肉の香味あげ もみのりお浸し けんちん <small>しる</small> 汁	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 さばの <small>しおや</small> 塩焼き <small>にしはま</small> 西浜いものサラダ <small>あき</small> 秋なすのみそ <small>しる</small> 汁	セルフバーガー 丸パン ハンバーグ デミグラスソースかけ コールスローサラダ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 パンネのスープ
16	17	18【 <small>いすち いちぢ</small> おいしい出雲の一日】	19	20
ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ししゃものいそべフライ (幼1個、小・中2個) ひじき入りサラダ <small>とり</small> 鶏ごぼう <small>しる</small> 汁	ちゃんぽんめん おむすび <small>しょう ちゅう</small> (小・中) <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 むしシューマイ (幼・小2個、中3個) もやしのナムル	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>さけ</small> さけのゆうあん <small>や</small> 焼き <small>だいこん す</small> 大根の酢の物 いすち 出雲しいたけの <small>しる</small> すまし汁	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>とりにく しお</small> 鶏肉の塩からあげ ちゅうか 中華サラダ はるさめ 春雨スープ	パン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ホキの <small>こうそう</small> 香草フライ ブロccoliのサラダ パンプキンスープ

月	火	水	木	金
23	24 <small>いずもしきょうつうこんだて</small> 【出雲市共通献立】	25	26 <small>こりょうちゅうきぼうこんだて</small> 【湖陵中希望献立】	27
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のみそ焼き レタスのごまドレサラダ はくさい 白菜のみそ汁	たまごうどん おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのあまづ 甘酢あんかけ さんしよく 三色あえ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 きびなごのからあげ ゆかりあえ おでん 	わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ入りささみフライ (幼2個、小・中1個) ごまあえ ぶたじる 豚汁 とうにゅう 豆乳プリンタルト	りんごパン ぎゅうにゅう 牛乳 さけのハーブ焼き みずな 水菜のサラダ ミートボールと やさしい 野菜の煮込み

30	31
おから入りキーマカレー ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草 オムレツ だいこん 大根サラダ 	トマトスパゲッティ おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉コロッケ かいそう 海藻サラダ さいじょうかき 西条柿



今月の給食目標 * 食べ物の旬を知ろう

みなさんは、食べ物の旬を知っていますか？野菜や果物、魚などの食べ物には「旬」があります。旬というのは、その食べ物が一番たくさんとれて、おいしくなる時期のことです。

あき 秋は、いろいろな食べ物がおいしくなります。

どんな食べ物が旬をむかえるのでしょうか。

あき 秋の实りを探してみましょう。





令和5年11月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター

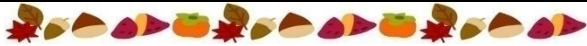
月	火	水	木	金
		1	2	<p>しまね・ふるさと 給食月間</p>
	<p>今月の給食目標 感謝して食べよう わたしたちは、生き物の命をいただいて、生きています。 また、食事が目の前に届くまでには、農家の人や料理を作る人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちをこめて、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをして、のこさず食べましょう。</p>	<p>ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き 納豆サラダ けんちん汁</p>	<p>ごはん 牛乳 いわしのピリ辛ソースかけ もやしのナムル ワントンスープ</p>	
6	7	8【出雲市共通献立】	9	10
<p>ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ 大根のゴマドレあえ じゃがいものみそ汁</p>	<p>塩ラーメン おむすび(小・中) 牛乳 春巻き 中華サラダ</p>	<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>	<p>ごはん 牛乳 ハンバーグの 玉ねぎソースかけ 三色あえ のっぺい汁</p>	<p>パン 牛乳 さけフライ コールスローサラダ フルーツポンチ</p>
13	14	15	16【おいしい出雲の一日】	17【秋の味覚献立】
<p>西浜いものカレーライス 牛乳 バークドフランク サラノバレタスのサラダ</p>	<p>きつねうどん おむすび(小・中) 牛乳 さばの南蛮漬け 花野菜のサラダ</p>	<p>ごはん 牛乳 あじの香味フライ ごまあえ かきたま汁</p>	<p>えんむすびごはん 牛乳 鶏肉のみそ焼き 大根の酢の物 出雲しいたけのすまし汁 ミニトマト(2個)</p>	<p>パン 牛乳 豚肉のいちじくソースかけ 西浜いものサラダ かぶのミネストローネ</p>

13日～24日は、
特別栽培米
ウィーク!

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、6月・11月(13日～24日)・2月の年3回(2週間ずつ)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。



月	火	水	木	金
20	21	22 【和食の日献立】 わしよく ひ こんだて	23	24
				
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のからあげ だいこん 大根サラダ あつあげのみそ汁	クリームスパゲッティ おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 ホキのレモンペッパー焼き レタスのサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけのゆうあん焼き のやきのごま酢あえ ぶたじる 豚汁	いただきます いただきます	パン ぎゅうにゅう 牛乳 メープルジャム スパイシーチキン グリーンサラダ ミートボールシチュー
27	28	29 【神戸川小・ にちゅう きぼう こんだて 二中希望献立】	30	
				
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きししゃも よう 1 個、小・中 2 個 きりほ だいこん す もの 切り干し大根の酢のもの にく 肉じゃが	ごもく 五目うどん おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの香味揚げ ごまじゃこびたし	かりかり うめ 梅ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ入りささみフライ よう 2 個、小・中 1 個 かいそう 海藻サラダ にしはま 西浜いものみそ汁 みかんクレープ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のスタミナ焼き りっちゃんの元気サラダ はな 花ふのすまし汁	『美味しまね認証』は、農 りんざんがつ づつ ひと た 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 産をおこなっている証です。今 げつ の 14 日のねぎ、15 日の たまご にち 卵、16日のしいたげが 『美味しまね認証』の食材 です。





令和5年12月献立給食

出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

こんげつ きゅうしよくちくひょう
今日の給食目標
 さむさに負けないように残さず食べよう

残さず 食べよう!

さむさが本格的になり、体調を崩しやすい
 季節になりました。体の抵抗力を高める
 ために、バランスのよい食事を残さず
 食べましょう。

たいりよく
体力をつける
(おもに体をつくる食べ物)

からだ
体をあたためる
(おもにエネルギーとなる食べ物)

ていこうりよく
抵抗力をつける
(おもに体の調子をととのえる食べ物)



1
 黒糖パン
 牛乳
 オムレツ
 花野菜のサラダ
 ポトフ

4	5	6【窪田小希望献立】	7	8

まめなカレー
 そぼろどんぶり
 牛乳
 三色あえ
 なめこ汁

しょうゆラーメン
 牛乳
 おむすび(小・中)
 揚げぎょうざ
 (幼・小2個、中3個)
 中華サラダ

ごはん
 牛乳
 鶏肉のからあげ
 納豆サラダ
 白菜と豆腐のみそ汁
 青りんごゼリー

ごはん
 牛乳
 豚肉のごまみそ焼き
 ゆかりあえ
 のっぺい汁

パン
 牛乳
 さけのハーブ焼き
 グリーンサラダ
 ビーフシチュー

11【出雲市共通献立】	12	13【お楽しみ献立】	14	15

ごはん
 牛乳
 鶏肉の柚香焼き
 ごま酢あえ
 さつまいものみそ汁

トマトスープパゲッティ
 牛乳
 おむすび(小・中)
 かぼちゃ挽肉フライ
 海藻サラダ

カレーピラフ
 牛乳
 もみの木ハンバーグ
 西浜いものサラダ
 かぶのスープ
 ケーキ

ごはん
 牛乳
 あじの南蛮漬け
 おひたし
 神西湖のしじみ汁

パン
 牛乳
 ホキフライ
 レタスのドレッシングサラダ
 中華風コーンスープ

月	火	水	木	金
18	19【おいしい出雲の一日】 <small>いずも いちにち</small>	20【高松小希望献立】 <small>たかまつしょうきぼうけんたて</small>	21【冬至献立】 <small>とうじこんだて</small>	
				
ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 さばの塩焼き おかかあえ おでん 	きつねうどん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 おむすび (小・中) 豚肉の神在ねぎソースかけ 津田かぶの酢の物 	かりかり梅ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 チーズ入りささみフライ (幼2個、小・中1個) りっちゃんの元気サラダ ABCスープ ももタルト	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 さんまのみぞれ煮 根菜サラダ かぼちゃのみそ汁 	

◎かぜを予防するためのポイント◎



はやね
はやおき
あさごはん






令和6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
<div data-bbox="172 309 411 349" data-label="Section-Header"><h2>今月の給食目標</h2></div> <div data-bbox="308 389 598 439" data-label="Section-Header"><h3>給食について知ろう</h3></div> <div data-bbox="186 535 595 568" data-label="Section-Header"><h4>あけましておめでとうございます</h4></div> <div data-bbox="130 571 641 750" data-label="Text"> <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。 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くださっている人たちのことを知り、おいしくいただきます。</p> </div>		<div data-bbox="667 235 911 315" data-label="Text"> <p>10【あけましておめでとう献立】</p> </div> <div data-bbox="667 324 911 510" data-label="Image"></div> <div data-bbox="667 519 911 757" data-label="Text"> <p>赤飯 牛乳 沖ぶりの照り焼き 大根のなます 七草汁</p> </div>	<div data-bbox="933 235 1018 264" data-label="Text"> <p>11</p> </div> <div data-bbox="933 324 1177 510" data-label="Image"></div> <div data-bbox="933 519 1177 757" data-label="Text"> <p>ごはん 牛乳 あじのカレー揚げ 白菜の磯香あえ みそけんちん汁</p> </div>	<div data-bbox="1200 235 1284 264" data-label="Text"> <p>12</p> </div> <div data-bbox="1200 324 1444 510" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1200 519 1444 757" data-label="Text"> <p>パン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き 水菜のサラダ コンソメスープ</p> </div>
	<div data-bbox="130 766 395 801" data-label="Text"> <p>15</p> </div> <div data-bbox="130 810 395 996" data-label="Image"></div> <div data-bbox="130 1012 395 1339" data-label="Text"> <p>ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 根菜のごまドレあえ 花ふのすまし汁</p> </div>	<div data-bbox="402 766 667 801" data-label="Text"> <p>16</p> </div> <div data-bbox="402 810 667 996" data-label="Image"></div> <div data-bbox="402 1012 667 1339" data-label="Text"> <p>塩ラーメン おむすび(小・中) 牛乳 いかのコロコロ揚げ 春雨サラダ</p> </div>	<div data-bbox="673 766 922 801" data-label="Text"> <p>17【河南中希望献立】</p> </div> <div data-bbox="673 810 922 996" data-label="Image"></div> <div data-bbox="673 1012 922 1339" data-label="Text"> <p>ごはん 牛乳 チーズ入りささみフライ(幼2個、小・中1個) りっちゃんの元気サラダ 豚汁 りんごタルト</p> </div>	<div data-bbox="928 766 1177 801" data-label="Text"> <p>18</p> </div> <div data-bbox="928 810 1177 996" data-label="Image"></div> <div data-bbox="928 1012 1177 1339" data-label="Text"> <p>ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 納豆サラダ 里いものみそ汁</p> </div>
学 校 給 食 週 間				
<div data-bbox="130 1422 395 1458" data-label="Text"> <p>22【昔の給食メニュー】</p> </div> <div data-bbox="130 1467 395 1653" data-label="Image"></div> <div data-bbox="130 1668 395 1906" data-label="Text"> <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> </div> <div data-bbox="188 1926 347 2060" data-label="Image"></div>	<div data-bbox="402 1422 667 1458" data-label="Text"> <p>23【地場産物献立】</p> </div> <div data-bbox="402 1467 667 1653" data-label="Image"></div> <div data-bbox="402 1668 667 1951" data-label="Text"> <p>出雲しいたけのたまごうどん おむすび(小・中) 牛乳 あまさぎの南蛮漬け のやきのおかかあえ</p> </div>	<div data-bbox="673 1422 922 1458" data-label="Text"> <p>24【多伎小希望献立】</p> </div> <div data-bbox="673 1467 922 1653" data-label="Image"></div> <div data-bbox="673 1668 922 1995" data-label="Text"> <p>カリカリ梅ごはん 牛乳 鶏肉のいちじくソースかけ もやしのナムル ABCスープ みかんクレープ</p> </div>	<div data-bbox="928 1422 1177 1458" data-label="Text"> <p>25【おいしい出雲の一日】</p> </div> <div data-bbox="928 1467 1177 1653" data-label="Image"></div> <div data-bbox="928 1668 1177 1928" data-label="Text"> <p>西浜いもと神在ねぎのふるさとカレー 牛乳 さけのレモンペッパー焼き ブロッコリーのサラダ</p> </div> <div data-bbox="954 1960 1177 2072" data-label="Image"></div>	<div data-bbox="1184 1422 1433 1458" data-label="Text"> <p>26【多文化交流献立】</p> </div> <div data-bbox="1184 1467 1433 1653" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1184 1668 1433 2094" data-label="Text"> <p>パオン コンケーイジョ(チーズパン) レーイチ(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)</p> </div>

月	火	水	木	金
29【出雲市共通献立】	30	31		
			 <p>にほん がっこうきゅうしょく 1889(めいじ 22) ねん やまがたけん しりつ ちゅう 日本の学校給食は、1889(明治22)年に山形県の私立忠 うあいしょうがっこう ばし まず かくてい 愛小学校で始まったとされています。これは、貧しい家庭の こ どもたちのために むしやう しよくじ ていきやう 子どもたちのために無償で食事を提供したというものです。 げんざい がっこうきゅうしょく けんこう しょくじ かた しよくぶんか 現在の学校給食は、健康により食事のとり方や食文化など を学ぶための教材としての役割が期待されています。</p> 	
ごはん 牛乳 ハンバーグの 玉ねぎソースかけ ごまあえ じゃがいものみそ汁	クリームスパゲッティ おむすび(小・中) 牛乳 ホキの香草揚げ カラフルサラダ	ごはん 牛乳 シュウマイ (幼・小2個、中3個) 三色あえ 八宝菜		





出雲市では、1月22日(月)から 1月26日(金)まで
を『学校給食週間』としています。この期間中は、
学校給食への理解を深めることを目的に、地元
食材を多く取り入れた献立や、昔なつかしい献立、
多文化交流献立などを提供します。



昭和 22 年ごろ
ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー

昭和 27 年ごろ
コッペパン
ミルク(脱脂粉乳)
鶏肉の竜田揚げ
せん切りキャベツ
ジャム

パン・ミル
ク・おかず
の「完全
給食」

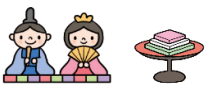


令和6年2月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
<div data-bbox="54 309 344 689" style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>こんげつ まげつ まいまい げんこう かんが 今月の給食目標</p> <p>健康を考えて 食べよう</p> </div>	<p>がつ いつか にち とくべつ きまいまい 2月5日～16日は特別栽培米ウィーク</p>  <p>いずもし がつき いっかい いずもし ひかわちよう 出雲市では学期に一回、出雲市斐川町にある 「米米たんぼ」で農薬や化学肥料を減らして 栽培された「特別栽培米きぬむすめ」を提供 しています。地元で大切に育てられたお米を 味わって食べましょう。</p>		<p>1【節分献立】</p> 	<p>2</p> 
<p>5</p> 	<p>6</p> 	<p>7</p> 	<p>8</p> 	<p>9</p> 
<p>ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き こんさい 根菜サラダ いもち汁</p>	<p>タンタンメン おむすび (小・中) ぎゆうにゆう 牛乳 いかのコロコロあげ かいそう 海藻サラダ</p>	<p>ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 さばのみそ煮 おろしあえ のっぺい汁</p> 	<p>ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 とりにく 鶏肉のカレー焼き こまつな 小松菜とコーンの じゃこあえ ピーンスープ</p>	<p>りんごパン ぎゆうにゆう 牛乳 ぶたにく 豚肉コロッケ パプリカのサラダ はくさい 白菜の クリームシチュー</p> 
	<p>13</p> 	<p>14【佐田中希望献立】</p> 	<p>15【おいしい出雲の一日】</p> 	<p>16</p> 
	<p>ごちく 五目うどん おむすび (小・中) ぎゆうにゆう 牛乳 とうふ 豆腐ハンバーグの ちゅうか 中華あんかけ キャベツのツナあえ</p>	<p>ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 とりにく 鶏肉のからあげ なつとう 納豆サラダ ぶたじる 豚汁 ココアプリン</p> 	<p>ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 いわしのカリカリフライ (幼・小2個、中3個) ゆかりあえ かみあり 神在ねぎと豚肉の すき焼き風煮</p> 	<p>こくとう 黒糖パン ぎゆうにゆう 牛乳 やさい 野菜グラタン フロッキーとアーモンド のかんきつサラダ えーびーしー ABCスープ</p> 

月	火	水	木	金
19	20	21	22【湖陵小希望献立】	
 <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぎんざけの塩焼き はくさい いそか 白菜の磯香あえ</p> <p>ごまキムチ汁 </p>	 <p>みそラーメン おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>焼きぎょうざ (幼・小2個、中3個)</p> <p>中華サラダ</p>	 <p>カツカレー カレーライス ヒレカツ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あすっこと チーズのサラダ</p> 	 <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あじの香味フライ さんしよく 三色あえ</p> <p>かきたま汁 ヨーグルト</p>	
26	27【出雲市共通献立】	28	29	<p>バランスの取れた食事、質の良い睡眠、適度な運動で毎日を元気に過ごしましょう！</p>  
 <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばの塩こうじみそ焼き きぼ だいこん すもの 切り干し大根の酢の物</p> <p>はな 花心のすまし汁</p>	 <p>クリームスパゲッティ おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけの香草あげ</p> <p>グリーンサラダ</p>	 <p>ビビンバ丼 ごはん やまにく 焼肉</p> <p>もやしナムル</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>わかめスープ</p>	 <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>めばるの ねぎソースかけ</p> <p>なっとう 納豆あえ</p> <p>こんさい 根菜のみそ汁</p>	



令和6年3月献立写真

出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金	
<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; display: inline-block;"> <p style="text-align: center;">こんげつ きゅうしょく もくひょう 今月の給食の目標</p> <p style="text-align: center;">ねんかん きゅうしょく 1年間の給食をふりかえてみよう</p> </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">ねんかん 1年間の給食をふりかえろう</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> □ 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。 □ よくかんで味わって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。 				1	 ココアパン 牛乳 スパイシーチキン 春キャベツのサラダ ミートボールスープ
4 【ひな祭り&卒園・卒業おめでとう献立】	5	6	7	8	
ごはん 牛乳 サイコロステーキ 菜の花あえ 紅白はんぺんの春おすまし お祝いイチゴゼリー	きつね米粉うどん かりかり梅 おむすび (小・中) 牛乳 豚肉のスタミナ焼き 大根のごまドレあえ	ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ ごぼうサラダ けんちん汁	チキンカレーライス 牛乳 メンチカツ りっちゃんの元気サラダ	パンプキンパン 牛乳 さけのハーブ焼き 花野菜サラダ バナナのフルーツポンチ	
11	12	13 おいしい出雲の一日	14	15	
ごはん 牛乳 あじのかば焼き 春キャベツのツナあえ 豚汁	とんこつラーメン おむすび (小・中) 牛乳 春巻き 海藻サラダ	ごはん 牛乳 鶏肉のワインソースかけ アスパラのサラダ 出雲しいたけの かきたま汁	ごはん 牛乳 豚肉の塩こうじ焼き 小松菜の磯香あえ なめこ汁	パン メープルジャム 牛乳 コロケ フレンチサラダ 豆のポタージュ	

月	火	水	木	金
18	19	20	21	
		しゅうぶん ひ 春分の日 		
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃひき肉フライ わかめの酢のもの はな 花心のすまし汁	ミートソース スパゲッティ おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 ホキのレモンペッパー焼き グリーンサラダ		はな 華やかごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのカレー煮 さんしやく 三色あえ だんご汁 きよみ 清見オレンジ	

ご卒業おめでとうございます！

ちゅうがく ねんせい みな
中学3年生の皆さんに給食を食べてもらえるのもあとわずかになりました。
これからは、自分 自身で食事を選択して食べることが増えると思います。

「You are what you eat」

これは、アメリカのことわざで、「あなたは、あなたが食べたものでできている」という意味です。
あなたの脳や体は、あなたが食べたものからつくられています。食事の栄養のバランスや食べ方によって、健康は大きく左右されます。これからなりたい自分になるために、どうか、これまで、学んだことを生かし、1回1回の食事を大切にして、これからも元気で過ごしてください。