



1月こんだてひょう



令和7年(2025) 1月発行
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 今月の給食 目標</p> <p>あけましておめでとうございます。 あたら とし はじ ことし 新しい年が始まりました。今年もバランスのよい しょくじ こころ けんこう す 食事を心がけて健康に過ごしましょう。 こんげつ きゅうしよく もくひょう きゅうしよく 今月の給食の目標は「給食について知ろう」です。 きゅうしよく れきし きゅうしよく かか 給食の歴史や給食に関わっている人々のことを考えるきっかけになればと思 います。</p>	<p>きゅうしよく し 給食について知ろう</p> 	<p>9【あけまして おめでとう献立】</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p>  <p>ぶたにく 豚肉のしょうが焼き</p> <p>だいこん 大根なます</p> <p>ななくさ じる 七草汁</p>	<p>10</p> <p>パン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけ こうそう 鮭の香草あげ</p> <p>キャベツの ごまドレッシングあえ</p> <p>はくさい 白菜と</p> <p>ミートボールのスープ</p>	
<p>13</p> 	<p>14</p> <p>きつねうどん</p> <p>せきはん 赤飯おむすび (小・中)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>いかのココロあげ</p> <p>はくさい 白菜のいそかあえ</p>	<p>15【みなみ小希望献立】</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく 豚肉コロッケ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>かきたま汁</p> <p>もものタルト</p>	<p>16</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さわらの塩こうじ焼き</p> <p>もやしのアーモンドあえ</p> <p>さと しいものみそ汁</p>	<p>17</p> <p>パン</p> <p>チョコレートクリーム</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく 鶏肉のいちじくソースかけ</p> <p>ひじき入りサラダ</p> <p>えびーレー ABCスープ</p>
がっ しょう 給 しょく しゅう かん 学 校 給 食 週 間				
<p>20【昔の給食メニュー】</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>くじらの竜田あげ</p> <p>かわりあえ</p> <p>すいとん汁</p> 	<p>21【稗原小希望献立】</p> <p>とんこつみそラーメン</p> <p>おむすび (小・中)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>チーズ入りささみフライ (小・中)</p> <p>ささみフライ (幼)</p> <p>かい 海そうサラダ</p>	<p>22【地場産物献立】</p> <p>ごはん</p> <p>めのは</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく しる 豚肉の白ねぎソースかけ</p> <p>のやきのおかかあえ</p> <p>いずも 出雲しいたけのみそ汁</p> 	<p>23【おいしい出雲の一日】</p> <p>にしはま かみあり 西浜いもと神在ねぎの ふるさとカレーライス</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ホキの レモンペッパー焼き</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>ヨーグルト</p>  	<p>24【多文化交流献立】</p> <p>パオン コン ケーイジョ (チーズパン)</p> <p>レーイチ (牛乳)</p> <p>フランゴ パッサリーニョ (ブラジル風からあげ)</p> <p>サラダ テ アウファセイ (レタスのサラダ)</p> <p>ドブラジーニャ </p> <p>(豆入りトマトスープ)</p>
<p>27</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく ゆこうや 鶏肉の柚香焼き</p> <p>き ぼ だいこん 切り干し大根の マヨネーズあえ</p> <p>はるさめ 春雨スープ</p>	<p>28</p> <p>ミートソーススパゲッティ</p> <p>おむすび (小・中)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ホキフライ</p> <p>はなやさい 花野菜のサラダ</p>	<p>29【三市交流献立 いさはや ひ 諫早の白】</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>いわしのおかか煮</p> <p>こんぶあえ</p> <p>ぬっぺ★</p>	<p>30【出雲市共通献立】</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 玉ねぎソースかけ</p> <p>ごまあえ</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> 	<p>31</p> <p>パン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく たつた 豚肉の竜田あげ</p> <p>こまつな 小松菜サラダ</p> <p>にしはま 西浜いもの クリームシチュー</p> 

がっこうきゅうしよくしゅうかん 学校給食週間

出雲市では、1月20日(月)から1月24日(金)までを
がっこうきゅうしよくしゅうかん
学校給食週間としています。食の大切さや学校給食に理
かい
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
取り入れた献立や昔の給食献立などを提供します。

いずもしゅうこうつうこんだて 三市交流献立

いずもしゅうこうつうこんだて
三市交流献立
出雲市と津山市(岡山県)、いさはやし(長崎県)は、
ゆうこうしゅうりゅう
友好交流を40年以上続けています。今年度の新しい
交流活動として、三市一緒にそれぞれの郷土料理を
つか
使った給食を食べてお互いに紹介しあう
「三市交流献立」を行います。
こんげつ いさはやし きょうどりょうり
今月は諫早市の郷土料理「ぬっぺ」です。



※都合により献立を変更することがあります。

食品のほたらき



おもに体をつくる
もとになる食品



おもに体の調子を
整えるもとになる食品



おもにエネルギーの
もとになる食品

幼稚園
小学校
中学校
エネルギー
(キロカロリー)

9	木	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	しょうが だいこん きゅうり にんじん かぶ たまねぎ ほししいたけ せり	ごはん さとう	471 596 756
10	金	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく	バジル キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン はくさい たまねぎ しめじ	パン でんぷん あぶら ごま ドレッシング	473 614 757
14	火	ぎゅうにゅう とりにく いか のり あぶらあげ あずき	たまねぎ しめじ にんじん ねぎ はくさい きゅうり	うどん ごはん あぶら こむぎこ パンこ さとう もちごめ でんぷん	420 663 778
15	水	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく	レタス パプリカ スイートコーン きゅうり たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな	ごはん パンこ じゃがいも こむぎこ あぶら ドレッシング でんぷん ももタルト さとう	607 709 898
16	木	ぎゅうにゅう さわら あつあげ みそ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん アーモンド さといも	461 586 735
17	金	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン まぐろ ひじき	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ	パン チョコクリーム いちじくジャム でんぷん さとう あぶら マカロニ じゃがいも	526 667 809
20	月	ぎゅうにゅう くじら あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな なす れんこん なたまめ しそ しょうが だいこん	ごはん でんぷん あぶら さつまいも すいとん さとう	506 633 804
21	火	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ チーズ (小・中) わかめ こんぶ	しょうが (小・中) にんにく にんじん もやし たまねぎ たけのこ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごはん あぶら パンこ こむぎこ ごま ドレッシング さとう でんぷん (幼)	413 629 731
22	水	ぎゅうにゅう わかめ のやき ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし	ねぎ きゅうり もやし にんじん しいたけ たまねぎ だいこん はくさい	ごはん さとう でんぷん	485 613 772
23	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ りんご レモン ブロッコリー キャベツ パセリ	ごはん あぶら さつまいも こむぎこ さとう でんぷん ドレッシング	564 701 870
24	金	ぎゅうにゅう チーズ とりにく まぐろ ウィナー ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ レタス きゅうり トマト チンゲンサイ	パン でんぷん あぶら	520 678 839
27	月	ぎゅうにゅう とりにく ハム こんぶ あつあげ	ゆず きりぼしだいこん キャベツ えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ にんじん	ごはん さとう マヨネーズ はるさめ	490 619 785
28	火	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ホキ ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース カリフラワー ブロッコリー キャベツ スイートコーン	スパゲッティ ごはん あぶら バター パンこ ドレッシング ごま こむぎこ さとう	559 783 950
29	水	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし こんぶ とりにく あつあげ	キャベツ きゅうり にんじん こんにやく ごぼう だいこん ほししいたけ	ごはん さといも ふ でんぷん さとう	480 612 748
30	木	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ キャベツ もやし にんじん えのきたけ ねぎ にんにく しょうが	ごはん でんぷん ごま じゃがいも さとう	467 619 793
31	金	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんにく こまつな きゅうり にんじん たまねぎ スイートコーン しめじ パセリ	パン でんぷん あぶら ドレッシング さつまいも バター こむぎこ さとう	573 735 906

～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、かぶ、こまつな、チンゲンサイ、ブロッコリー、しいたけ、西浜いも、葉ねぎ、神在ねぎ、だいこん、パプリカ



給食おすすめレシピ

～おすすめのスースを紹介します～

今月の給食では、豚肉や鶏肉に塩こしょうで下味をつけて焼いたものにかけています。

揚げた肉や、魚にかけてもおいしいので、ぜひおうちでも作ってみてくださいね♪

～白ねぎソース～

<材料 4～5人分>

白ねぎ 15g
※小口切りにする
しょうゆ 大さじ1
さとう 大さじ1
酒 小さじ2
かたくり粉 小さじ1
水 大さじ3

～いちじくソース～

<材料 4～5人分>

いちじくジャム 小さじ2
しょうゆ 大さじ1
赤ワイン 大さじ1
かたくり粉 小さじ1
水 大さじ2

<作り方> 調味料や白ねぎと分量の水を一緒に煮立て、少量の水で溶いたかたくり粉を少しづつ加えてとろみをつける。