



1月こんだてひょう



令和2年(2020) 1月発行
出雲市立平田学校給食センター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|--|
| <p>こんげつ きゅうしょく もくひょう 今日の給食 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 きゅうしょく もくひょう きゅうしょく し 今日の給食の目標は「給食について知ろう」です。 きゅうしょく れきし きゅうしょく かか ひとびと し 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。</p> | <p>きゅうしょく し 給食について知ろう</p>  | <p>9</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく こうみや 鶏肉の香味焼き</p> <p>き ぼ だいこん 切り干し大根のごますあえ</p> <p>はくさいのみそ汁</p> | <p>10</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p>  <p>あじのソースフライ</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>はるさめ にく 春雨と肉だんごのスープ</p> | |
| <p>13</p>  | <p>14</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とうふ 豆腐ハンバーグ</p> <p>きのこソース</p> <p>だいこん 大根のきんぴら</p> <p>ぶたじ ぶた汁</p>  | <p>15</p> <p>ほうれんそうの クリームスパゲッティ</p> <p>こがた 小型のレーズンパン (幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さわらのカレー揚げ</p> <p>レモンドレッシングサラダ</p> | <p>16</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく あまからや 鶏肉の甘辛焼き★</p> <p>さんしょく 三色あえ</p> <p>キムチスープ★</p> | <p>17</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばのかば焼き風</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>かきたま汁</p> |
| 学 校 給 食 週 間 | | | | |
| ブラジル料理 | | | | |
| <p>20【昔の給食献立】</p> <p>パン</p> <p>チョコクリーム</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>しろみざかな 白身魚のフライ</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>クリームシチュー</p>  | <p>21【郷土料理献立】</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく しょうがや ぶた肉の生姜焼き</p> <p>のやきのおろしあえ</p> <p>のりふで</p>  | <p>22【地元食材献立】</p> <p>たまごうどん</p> <p>おむすび (幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さわらのいそ辺揚げ</p> <p>アーモンドあえ</p> | <p>23【おいしい出雲の 一日献立】</p> <p>いずも 出雲のふるさとカレー</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ハムステーキ</p> <p>ごまじゃこサラダ</p>  | <p>24【異文化交流献立】</p> <p>アホイス (ごはん)</p> <p>レチェ (牛乳)</p> <p>フランゴ パッサリーニ</p> <p>(とりにく のから揚げ)</p> <p>サラダ ディ アウファセイ</p> <p>イアトゥン</p> <p>(レタスとツナのサラダ)</p> <p>フェジョアーダ</p> <p>まめ に (豆の煮もの)</p> |
| <p>27</p> <p>パン</p> <p>きなこクリーム</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>て や 照り焼きハンバーグ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>キャロットスープ</p>  | <p>28</p> <p>ごはん</p>  <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばの照り焼き</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ふゆ やさい 冬野菜のみそ汁</p> | <p>29【西田小学校希望献立】</p> <p>にしだしょうがっこうきぼうこんだて</p> <p>スパゲッティミートソース</p> <p>こがた こくとう 小型の黒糖パン (幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく のハーブ焼き</p> <p>りっちゃんげんき りっちゃんの元気サラダ</p> <p>こ だいふく こつぶ大福</p> | <p>30</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p>  <p>ぶたにく ぶた肉のあますあんかけ</p> <p>き ぼ だいこん いた に 切り干し大根の炒め煮</p> <p>けんちん汁</p> | <p>31</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p>  <p>きびなごのから揚げ</p> <p>のりずあえ</p> <p>おでん</p> |

学校給食 週間

いずも し
出雲市では、1月20日(月)から1月24日
(金)までを学校給食週間としています。食の大
いせつ がっこうきゅうしょく りかい ふか もくてき
きさや学校給食に理解を深めることを目的に、
きかん ちゅう じもと しょくざい せつきよくき と い こんだて
期間中は地元食材を積極的に取り入れた献立や
むかし きゅうしょくこんだて ていきょう
昔の給食献立などを提供します。

今月の地元食材

米、牛乳、たまご、とうふ、油揚げ、さわら、
焼きとうふ、青ねぎ、白ねぎ、神在ねぎ、白
かぶ、ブロッコリー、生しいたけ、西浜いも、
十六島のり

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。(★は新メニューです)





たべものののはたらき



| 日 | 曜 | おもに ^{からだ} 体をつくるもとになる ^{しょくひん} 食品 | おもに ^{からだちようし} 体の調子をととのえるもとになる ^{しょくひん} 食品 | おもにエネルギーのもととなる ^{しょくひん} 食品 | エネルギー (キロカロリー) |
|----|---|---|--|---------------------------------------|-------------------------------|
| 9 | 木 | ぎゅうにゅう とりにく まぐろ とうふ みそ あぶらあげ | きりほしだいこん にんじん はくさい ほうれんそう ねぎ | ごはん さとう ごまあぶら ごま さつまいも | (幼) 507 (小) 645 (中) 817 |
| 10 | 金 | ぎゅうにゅう あじ とりにく | ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ もやし こまつな | ごはん あぶら ごま はるさめ パンこ マヨネーズ | (幼) 516 (小) 635 (中) 806 |
| 14 | 火 | ぎゅうにゅう ちくわ とうふ あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく | なめこ にんじん だいこん はくさい ねぎ こんにゃく | ごはん でんぷん ごまあぶら さとう ごま さつまいも | (幼) 562 (小) 684 (中) 857 |
| 15 | 水 | ぎゅうにゅう とりにく さわら | たまねぎ にんじん ほうれんそう ほしぶどう キャベツ きゅうり ブロッコリー | スパゲッティ あぶら パン こむぎこ でんぷん さとう | (幼) 538 (小) 664 (中) 798 |
| 16 | 木 | ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく | ほうれんそう にんじん もやし いら こまつな しいたけ はくさい | ごはん さとう ごまあぶら ごま こめこ | (幼) 497 (小) 645 (中) 828 |
| 17 | 金 | ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ たまご さば | こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう | ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう | (幼) 545 (小) 648 (中) 825 |
| 20 | 月 | ぎゅうにゅう ホキ ハム とりにく | キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう | パン あぶら さとう じゃがいも パンこ | (幼) 509 (小) 631 (中) 755 |
| 21 | 火 | ぎゅうにゅう ぶたにく のやき のり とりにく とうふ | だいこん きゅうり かぶ にんじん ねぎ | ごはん さとう さといも でんぷん | (幼) 485 (小) 617 (中) 794 |
| 22 | 水 | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご さわら あおのり | たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし | うどん でんぷん こむぎこ あぶらアーモンド ごはん | (幼) 514 (小) 693 (中) 853 |
| 23 | 木 | ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ ハム | たまねぎ しいたけ にんじん ブロッコリー ほうれんそう キャベツ | ごはん あぶら じゃがいも ごま | (幼) 535 (小) 680 (中) 863 |
| 24 | 金 | ぎゅうにゅう とりにく まぐろ ウイナー いんげんまめ | たまねぎ レタス きゅうり ブロッコリー にんじん キャベツ こなつな パセリ | ごはん あぶら でんぷん こむぎこ じゃがいも オリーブあぶら | (幼) 536 (小) 683 (中) 878 |
| 27 | 月 | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく きなこ | きゅうり ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん こまつな | パン でんぷん じゃがいも あぶら | (幼) 527 (小) 622 (中) 757 |
| 28 | 火 | ぎゅうにゅう さば ハム あぶらあげ みそ | きゅうり かぶ にんじん たまねぎ はくさい こまつな | ごはん さとう じゃがいも マヨネーズ | (幼) 535 (小) 652 (中) 834 |
| 29 | 水 | ぎゅうにゅう とりにく ハム こんぶ かつおぶし | たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし トマト | スパゲッティ あぶら パン くろざとう さとう だいふく | (幼) 591 (小) 719 (中) 849 |
| 30 | 木 | ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とりにく とうふ | きりほしだいこん にんじん こまつな ごぼう はくさい ねぎ こんにゃく | ごはん こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう ごまあぶら | (幼) 493 (小) 628 (中) 801 |
| 31 | 金 | ぎゅうにゅう きびなご のり とりにく やきとうふ あじ うずらたまご | ほうれんそう にんじん キャベツ だいこん こんにゃく | ごはん あぶら ごま さとう さといも | (幼) 491 (小) 660 (中) 847 |

学校給食では、幼稚園510キロカロリー、小学校は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。

～給食おすすめレシピ～

大根のきんぴら

<材料：4人分>

| | |
|---------|--------|
| 大根 | 120g |
| にんじん | 50g |
| つきこんにゃく | 40g |
| ちくわ | 30g |
| ごま油 | 小さじ1 |
| さとう | 大さじ2/3 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ1 |
| ごま | 小さじ1 |

作り方

- ①大根、にんじんは千切りにする。
- ②ちくわは縦半分にしてから小口切りにする。
- ③ごま油で大根、にんじんを炒める。
- ④野菜がしんなりしたら、こんにゃく、ちくわを入れて混ぜる。
- ⑤調味料を入れて少し煮る。
- ⑥最後にごまを加える。

切り干し大根のごま酢あえ

<材料：4人分>

| | |
|--------|--------|
| 切り干し大根 | 15g |
| にんじん | 40g |
| ほうれんそう | 80g |
| ツナ水煮 | 40g |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| さとう | 小さじ1/2 |
| 酢 | 小さじ1 |
| ごま | 小さじ1 |

作り方

- ①切り干し大根は水でもどす。
- ②にんじんは千切りにしてさっとゆでる。
- ③ほうれんそうはゆでて2cmくらいに切る。
- ④①②③とツナ水煮を混ぜ合わせた調味料とごまを加えて混ぜる。

