



# 1月こんだてひょう



令和3年(2021) 1月発行  
出雲市立平田学校給食センター

月

火

水

木

金

## 今日の給食目標

### 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。  
今日の給食目標は「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りましょう。



## がっ こう きゅう しょく しゅう かん 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。



8

とりそぼろどんぶり  
牛乳

こまつなのごまあえ  
神在ねぎのみそ汁



### 今月の地元食材

米、牛乳、たまご、  
油揚げ、厚揚げ、  
とうふ、みそ、  
さわら、こまつな、  
白ねぎ、神在ねぎ、  
葉ねぎ、  
十六島のり

12

ごはん  
牛乳  
とり肉のスパイス揚げ  
ナムル  
キムチスープ

13

きつねうどん  
おむすび(幼なし)  
牛乳  
メンチカツ  
ポテトサラダ

14

ごはん   
牛乳  
ぶた肉のしょうが焼き  
切り干し大根の炒め煮  
冬野菜のみそ汁

15

ごはん  
牛乳  
きびなごのから揚げ  
白菜のおひたし  
おでん

18

パン  
ブルーベリージャム  
牛乳  
ハンバーグ  
デミグラスソースかけ  
ジャーマンポテト  
ミネストローネ

19

ごはん  
牛乳  
さわらのごまみそかけ  
青菜とコーンのあえもの  
かきたま汁

20

【北浜小学校希望献立】  
ごまみそタンタンめん  
わかめおむすび(幼なし)  
牛乳  
くじらの竜田揚げ  
りっちゃんの元気サラダ  
シュークリーム★

21【出雲市共通献立】  
【おいしい出雲の一日】

ふるさとカレーライス  
牛乳   
オムレツ  
ブロッコリーのサラダ

22

ごはん   
牛乳  
さばのピリ辛ソースかけ  
アーモンドあえ  
ぶた汁

## がっ こう きゅう しょく しゅう かん 学 校 給 食 週 間

25【多文化交流献立】

パンオ デケイジョ  
(チーズパン)   
レチェ(牛乳)  
フランゴ パッサリーニョ  
(とり肉のから揚げ)  
サラダ ディ アウファセイ  
 イアトゥン  
(レタスとツナのサラダ)  
フェジョアーダ

26【地元食材献立】

ごはん  
牛乳  
厚焼きたまご  
いそかあえ  
島根和牛のすき焼き煮

27【昭和時代の献立】

ソフトめん  
ミートソース  
小型の黒糖パン(幼なし)  
牛乳  
ハムカツ  
海藻サラダ

28【地元食材献立】

ごはん  
牛乳  
ぶた肉のマーマレード焼き  
三色あえ  
しじみ汁  
ヨーグルト

29【郷土料理献立】

ごはん  
牛乳  
あじの南蛮漬け  
納豆サラダ  
のりふで

※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	からだ おもに体をつくるものになる食品	からだ おもに体の調子を整えるものになる食品	しよひん おもにエネルギーのもとになる食品	エネルギー (キロカロリー)
8	金	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ みそ	さやいんげん こまつな ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ はくさい	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	(幼) 499 (小) 614 (中) 785
12	火	ぎゅうにゅう とりにく ハム たら	だいこん きゅうり なら こまつな はくさい	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら トック	(幼) 479 (小) 610 (中) 782
13	水	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく ハム とりにく	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり	うどん ごはん あぶら じゃがいも マヨネーズ パンこ	(幼) 470 (小) 646 (中) 801
14	木	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん かぶ たまねぎ こまつな	ごはん ごまあぶら さとう ごま	(幼) 491 (小) 621 (中) 797
15	金	ぎゅうにゅう きびなご かつおぶし とりにく やきどうふ うすらたまご	こまつな はくさい にんじん こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん あぶら さといも さとう こむぎこ	(幼) 495 (小) 630 (中) 807
18	月	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	ぶなしめじ たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし トマト	パン ブルーベリージャム さとう じゃがいも あぶら マカロニ	(幼) 546 (小) 718 (中) 890
19	火	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ とりにく たまご	とうもろこし ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま	(幼) 523 (小) 645 (中) 824
20	水	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ くじら ハム こんぶ かつおぶし	ねぎ もやし にんじん はくさい キャベツ きゅうり とうもろこし トマト	ちゅうかめん ごまあぶら ごま ごはん あぶら さとう でんぶん シュークリーム	(幼) 556 (小) 743 (中) 891
21	木	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	ごはん あぶら さつまいも ドレッシング	(幼) 547 (小) 674 (中) 839
22	金	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	こまつな もやし にんじん はくさい ねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さとう アーモンド さつまいも	(幼) 550 (小) 675 (中) 864
25	月	ぎゅうにゅう チーズ とりにく まぐろ ウィンナー 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 こまつな パセリ	パン でんぶん こむぎこ あぶら ドレッシング	(幼) 537 (小) 705 (中) 887
26	火	ぎゅうにゅう たまご のり ぎゅうにく	こまつな キャベツ にんじん こんにゃく ねぎ ごぼう はくさい ほししいたけ	ごはん ぶ さとう あぶら	(幼) 520 (小) 642 (中) 819
27	水	ぎゅうにゅう とりにく ハム こんぶ わかめ	たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース キャベツ きゅうり	ソフトめん あぶら パン くろざとう パンこ	(幼) 567 (小) 710 (中) 834
28	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム しじみ みそ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん もやし ねぎ	ごはん マーメイド さとう ごま ごまあぶら	(幼) 499 (小) 620 (中) 781
29	金	ぎゅうにゅう あじ なっとう ハム みそ ほしのり とりにく とうふ	たまねぎ パプリカ ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さとう マヨネーズ	(幼) 526 (小) 637 (中) 820

学校給食では、幼稚園490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～

### りっちゃんの元気サラダ

<材料: 4人分>

にんじん	30g
キャベツ	80g
きゅうり	50g
とうもろこし	30g
トマト	30g
ハム	2枚
干し昆布 (サラダ用)	1g
かつおぶし	5g
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
さとう	小さじ1
酢・サラダ油	各大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

### 作り方

- ①にんじんは千切りにしてゆでる。
- ②キャベツ、ハムは千切り、きゅうりは小口切り、トマトは角切りにする。
- ③昆布はもどしておく。
- ④調味料を合わせてドレッシングをつくり、糸かつおと材料を和える。

### フランゴ バッサリーニョ

<材料: 4人分>

鶏もも肉	200g
塩	小さじ1/4
にんにく	1かけ
こしょう	少々
酒	小さじ1
玉ねぎ	10g
乾燥パセリ	少々
かたくり粉	適量
小麦粉	適量
揚げ油	

にんにくをきかせた、ブラジル風とりのから揚げです。

### 作り方

- ①鶏肉は2cm角に切る。
- ②にんにく、玉ねぎは皮をむき、すりおろす。
- ③塩、こしょう、酒、②を混ぜ合わせ、①を入れて下味をつける。
- ④③に粉をまぶして揚げる。

