



1月こんだて写真



令和7年(2025) 1月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
今月の給食目標 <u>給食について知ろう</u> あけましておめでとうございます。 あたらしい年がはじまりました。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。 今月の給食の目標は「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考えるきっかけになればと思います。				
			9 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉の香味焼き ゆず香あえ だんご汁	10 しょうがっこうきぼうこんだて 【さくら小学校希望献立】 わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃひき肉フライ りっちゃん元気サラダ 春雨スープ ヨーグルト
13 	14 ことう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉の マーマレード焼き かいそう 海藻サラダ コーンクリームスープ	15 ジャージャーめん おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 こ 小いわしの米粉揚げ やさい 野菜のしそあえ	16 いずもしょうつうこんだて 【出雲市共通献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ たまねぎソースかけ ごまあえ じゃがいものみそ汁	17 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 アジのフライ きんぴらごぼう はな 花ふのすまし汁
学 校 給 食 週 間				
20 ひらたちゅうがっこう 【平田中学校 職場体験学習作成献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ホキのバジルフライ なっとう 納豆サラダ キムチ汁	21 たぶんか こうりゅう こんだて 【多文化交流献立】 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 バッサリーニョ (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) ソパデグラウン デピコ (豆のスープ)	22 じもとしくさいこんだて 【地元食材献立】 ごもく 五目うどん おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 さばのしょうが焼き あおな 青菜とコーンのあえもの	23 いずも いちにち 【おいしい出雲の一日】 ふるさとカレー ぎゅうにゅう 牛乳 ハムステーキ かわりあえ	24 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの竜田揚げ いそかあえ だいこん 大根のみそ汁
【今月の地元食材】 米 牛乳 とうふ 厚揚げ 油揚げ さわら こまつな 神在ねぎ ブロッコリー しいたけ チンゲンサイ				

27	28	29	30【三市交流献立 いさはや ひ 諫早の日】	31
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのあまだれかけ さんしよく 三色あえ じる ぶた汁	パン レーズンクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のハーフ焼き ジャーマンポテト ミネストローネ	スパゲッティ ミートソース おむすび（幼なし） ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ はなやさい 花野菜のサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 れんこんのはさみ揚げ やさい 野菜のこんぶあえ ぬっぺ★	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのカレー揚げ アーモンドあえ とり肉のフォー

**がっこうきゅうしよきゅうかん
学校給食 週間**

いずもし がつ か げつ がつ か きん
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。食の大切さや学校給食に理解
を深めることを目的に、期間中は地元食材を積極的に取
り入れた献立や多文化交流献立などを提供します。

**さんし、こうりゅうこんだて
三市交流献立**

いずもし つやまし おかやまけん いさはやし ながさきけん ゆうこうこうりゅう
出雲市と津山市（岡山県）、諫早市（長崎県）は、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。
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。（★は、新メニューです。）



日	曜	おもに ^{からだ} 体をつくるもとになる食品 ^{しょくひん}	おもに ^{からだ} 体の調子を整えるもとになる食品 ^{しよくひん}	おもにエネルギーのもとになる食品 ^{しょくひん}	エネルギー (キロカロリー)
9	木	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ かつおぶし あつあげ みそ	ほうれんそう はくさい ゆず だいこん こまつな	ごはん さとう ごまあぶら だんご	(幼) 487 (小) 619 (中) 790
10	金	ぎゅうにゅう ハム こんぶ かつおぶし ぶたにく ヨーグルト わかめ	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし トマト たまねぎ チンゲンサイ かぼちゃ	ごはん あぶら さとう はるさめ パンこ こむぎこ	(幼) 552 (小) 671 (中) 862
14	火	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ わかめ とりにく	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん	パン くろざとう マーメレード でんぶん こむぎこ	(幼) 531 (小) 691 (中) 862
15	水	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ いわし	たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり しそ	ごはん ちゅうかめん さとう でんぶん ごまあぶら あぶら こめこ	(幼) 517 (小) 705 (中) 855
16	木	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん もやし ねぎ	ごはん でんぶん ごま じゃがいも	(幼) 475 (小) 606 (中) 760
17	金	ぎゅうにゅう あじ とりにく とうふ	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ こまつな	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ふ パンこ こむぎこ	(幼) 517 (小) 621 (中) 781
20	月	ぎゅうにゅう ホキ なつとう ハム みそ ぶたにく	ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ はくさい バジル	ごはん あぶら マヨネーズ ごまあぶら パンこ こむぎこ トッポギ	(幼) 529 (小) 645 (中) 816
21	火	ぎゅうにゅう チーズ とりにく かつお ウインナー ひよこめ	たまねぎ キャベツ レタス きゅうり にんじん トマト パセリ	パン こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも ドレッシング	(幼) 517 (小) 681 (中) 847
22	水	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ とうもろこし ほうれんそう キャベツ	うどん ごはん	(幼) 434 (小) 598 (中) 722
23	木	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり だいこん なす しそ れんこん たかな りんご	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ	(幼) 522 (小) 647 (中) 820
24	金	ぎゅうにゅう さけ のり あつあげ みそ	ほうれんそう はくさい にんじん だいこん	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも	(幼) 492 (小) 602 (中) 764
27	月	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら さつまいも	(幼) 548 (小) 669 (中) 844
28	火	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ セロリー にんじん かぼちゃ トマト	パン レーズンクリーム じゃがいも あぶら マカロニ	(幼) 566 (小) 719 (中) 867
29	水	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご かつお	たまねぎ セロリー にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ パセリ トマト	ソフトめん オリーブゆ ごはん ごま ドレッシング さとう こむぎこ	(幼) 541 (小) 720 (中) 862
30	木	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく あつあげ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ れんこん たまねぎ しいたけ	ごはん あぶら さといも ふ さとう でんぶん パンこ こむぎこ	(幼) 541 (小) 654 (中) 820
31	金	ぎゅうにゅう さば とりにく	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら アーモンド フォー	(幼) 541 (小) 657 (中) 824

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。

～給食おすすめメニュー～

<きんぴらごぼう>

材料 (4人分)
 とりミンチ 40g
 ごぼう 130g
 にんじん 40g
 冷凍インゲン 25g
 ごま油 小さじ1
 さとう 小さじ2と1/2
 濃口しょうゆ 小さじ2と4/5
 酒 小さじ1
 すりごま 小さじ2～3

作り方

- ① ごぼうは千切りにして水にさらし、ざるに上げる。にんじんも千切りにし、インゲンは2センチに切る。
- ② フライパンを熱し、ごま油をひき、肉を色が変わるまで炒める。ごぼう、にんじんも入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ 調味料とインゲンを入れ、煮る。
- ④ 汁気が無くなったら、ごまをふる。

<野菜のこんぶあえ>

材料 (4人分)
 キャベツ 120g
 きゅうり 40g
 にんじん 40g
 塩昆布 4g
 濃口しょうゆ 小さじ1弱

野菜は加熱せずに、全部にかかる塩を振ってしんなりさせて、塩昆布やしょうゆで和えると浅漬け風に仕上がります。

作り方

- ① キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにして茹で、ざるにとり冷ます。
- ② きゅうりは輪切りして少量の塩でもみ、水分を絞る。
- ③ ①の野菜を軽く絞る。
- ④ 野菜と塩昆布をしょうゆで和える。

