



# 1月こんだて写真



令和8年(2026) 1月発行  
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>&lt;今月の給食目標&gt;</b> <b>給食について知ろう</b>				
				
	<p>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。</p>			<p>ごはん きゅうにゅう 牛乳 さばの照り焼き 冬野菜のお浸し だんご汁</p>
13		<p>14【旅伏小学校希望献立】</p>	<p>15</p>	
	<p>アップルパン 牛乳 とり肉の マーマレード焼き パプリカ入りサラダ ABCスープ</p>	<p>とんこつラーメン おむすび (幼なし) 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 青菜とコーンのあえ物 さつま芋とくりのタルト</p>	<p>ごはん 牛乳 ハンバーグの たまねぎソースかけ アーモンドあえ じゃがいものみそ汁</p>	<p>ごはん 牛乳 きびなこのからあげ 三色ナムル マーボー豆腐</p>
<b>学 校 給 食 週 間</b>				
19【三市交流献立】		<p>20【多文化交流献立】</p>	<p>21【地元食材献立】</p>	<p>22【おいしい出雲の一日】</p>
	<p>ごはん 牛乳 あじのあま酢あんかけ ほうれん草のごまあえ のりふで</p>	<p>パオン (パン) レーイチ (牛乳) フランゴ コン アオ モーリュ チ トゥマーチ (とり肉のトマトソースかけ) サラダ ディ アウファセイ イアトウン (レタスとツナのサラダ) ソパ テ グラウンデビコ (豆のスープ)</p>	<p>たまごうどん 牛乳 おむすび (幼なし) マグロカツ かつのりサラダ</p> <p>平田地域の福田 ファームさんの美 味しまね認証のた まごを使用してい ます。</p>	<p>かあちゃん プロッコリー入りカレー 牛乳 ハムステーキ かわりあえ</p>
				
26【平田中学校職場体験学習献立】		<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>
	<p>ごはん 牛乳 とり肉のレモンソースかけ 青菜のお浸し 出雲しいたけ入り のっつい汁</p>	<p>ごくとう 黒糖パン 牛乳 さけのハーブ焼き ジャーマンポテト ミネストローネ</p>	<p>ジャージャー麺 おむすび (幼なし) 牛乳 シウマイ (幼少2ヶ、中3ヶ) やさい 野菜のこんぶあえ</p>	
				<p>わかめごはん 牛乳 こ いいわしのからあげ おかかあえ ぶた汁</p>
<b>学校給食週間</b>				
<p>学校給食は、栄養バランスのとれた食事によって子どもたちの心身の成長を支え、また生涯にわたって健康で充実した生活を送るための自己管理能力を育てるなどの役割があります。</p> <p>出雲市では、1月19日(月)から1月23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昔の給食献立などを提供します。食べることの大切さを理解し、食べ物や給食に関わる人々の思いやご苦労に感謝していただきましょう。</p>				
<b>&lt;三市交流献立&gt;</b>				
<p>12月に引き続き、1月も「三市交流献立」を行います。今月は、出雲市の郷土料理『のりふで』です。のりふでは、岩のりをたっぷり使った料理で、汁の中ののりをはしでもちあげると、箸の先のようになることが名前の由来となっているようです。</p>				

## さんし こうりゅうこんだて <三市交流献立>

12月に引き続き、1月も「三市交流献立」を行います。今月は、出雲市の郷土料理『のりふで』です。のりふでは、岩のりをたっぷり使った料理で、汁の中ののりをはしでもちあげると、箸の先のようになることが名前の由来となっているようです。



※都合により献立を変更することがあります。



日	曜	からだ おもに体をつくるもとになる食品	からだちようし おもに体の調子を整えるもとになる食品	しょくひん 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 (カロリー)
9	金	ぎゅうにゅう さば かつおぶし あつあげ みそ	ほうれんそう はくさい にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう だんご	(幼) 481 (小) 583 (中) 744
13	火	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	りんご キャベツ きゅうり パプリカ にんじん たまねぎ	パン マーマレード ドレッシング マカロニ ジャガイモ	(幼) 473 (小) 623 (中) 770
14	水	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	たまねぎ もやし にんじん ねぎ キャベツ とうもろこし ほうれんそう かぼちゃ	ちゅうかめん あぶら ごはん パンこ でんぶん タルト	(幼) 559 (小) 713 (中) 869
15	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 こまつな キャベツ にんじん ねぎ	ごはん でんぶん アーモンド じゃがいも	(幼) 451 (小) 576 (中) 723
16	金	ぎゅうにゅう きびなご ハム ぶたにく みそ とうふ	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん こむぎこ	(幼) 503 (小) 639 (中) 809
19	月	ぎゅうにゅう あじ のり とりにく とうふ	ほうれんそう はくさい にんじん だいこん ねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま さといも	(幼) 463 (小) 574 (中) 731
20	火	ぎゅうにゅう とりにく かつお ワインナー ひよこまめ	キャベツ レタス きゅうり たまねぎ にんじん トマト	パン ドレッシング ジャガイモ	(幼) 456 (小) 597 (中) 735
21	水	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご ハム のり かつおぶし マグロ	たまねぎ にんじん ねぎ プロッコリー キャベツ	ごはん うどん でんぶん あぶら ドレッシング パンこ こむぎこ	(幼) 398 (小) 566 (中) 712
22	木	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん プロッコリー しそ りんご キャベツ きゅうり だいこん たかな なす きゅうり れんこん	ごはん あぶら さつまいも こむぎこ	(幼) 503 (小) 616 (中) 792
23	金	ぎゅうにゅう ぶたにく のやき とうふ わかめ みそ	だいこん にんじん きゅうり キャベツ	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら ごま さとう	(幼) 462 (小) 585 (中) 742
26	月	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	レモン もやし こまつな キャベツ にんじん しいたけ はくさい ねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さとう ジャガイモ	(幼) 438 (小) 562 (中) 709
27	火	ぎゅうにゅう さけ ベーコン ぶたにく とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな トマト	パン くろざとう ジャガイモ あぶら マカロニ	(幼) 489 (小) 630 (中) 780
28	水	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こんぶ	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	ちゅうかめん さとう でんぶん ごまあぶら ごはん こむぎこ	(幼) 452 (小) 613 (中) 763
29	木	ぎゅうにゅう とりにく かつお ウインナー	プロッコリー キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ はくさい	ごはん あぶら ドレッシング じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん	(幼) 469 (小) 582 (中) 763
30	金	ぎゅうにゅう わかめ いわし かつおぶし ぶたにく あつあげ みそ	こまつな キャベツ にんじん だいこん はくさい	ごはん あぶら こめこ	(幼) 449 (小) 570 (中) 763

## ～給食おすすめメニュー～

### <のりふで>

材料	(4人分)
十六島のり (もちのりでも)	6 g
とり肉	75 g
里芋	75 g
人参	40 g
だいこん	75 g
こんにゃく	40 g
豆腐	100 g
ねぎ	2 g
削り節	25 g
水	750cc
濃口しょうゆ	大さじ2と1/2
薄口しょうゆ	大さじ2と1/2
酒	小さじ2
塩	少々

### 作り方

- ① とり肉は小口切りにする。
- ② 里芋は皮をむき小さめの乱切り、人参、大根はいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ こんにゃくはゆでてアツ抜きをしてから小さく切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ④ 削り節でだしをとり、鶏肉、人参、だいこん、里芋、こんにゃくを入れて煮る。
- ⑤ 豆腐を入れた後、調味料を加えて味付けをし、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにねぎと/or>を入れる。

### <青菜とコーンのあえ物>

材料	(4人分)
とうもろこし (レトルト)	40 g
ほうれん草	80 g
キャベツ	120 g
かつお削り節	適量
濃口しょうゆ	小さじ1と1/2

※ほうれん草は小松菜、  
キャベツはもやしでも美味しくできます。

※ちりめんじゃこを入れて  
も美味しいです。

### 作り方

- ① キャベツとほうれん草をそれぞれ熱湯でゆで水にとる。
- ② 水気をしぼる。
- ③ キャベツは短冊、ほうれん草は2センチに切る。
- ④ 野菜ととうもろこしをしょうゆで和え、削り節も加えて和える。

