



1月こんだてひょう



令和8年(2026)1月発行
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
こんげつ せうしよくくちひょう 〈今月の給食目標〉 せうしよく 給食について知ろう あけましておめでとうございます あたらし はし 新しい年が始まりました。 ことし 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。 こんげつ せうしよくくちひょう せうしよく 今月の給食目標は『給食について知ろう』です。給食の歴史や給食に かか ひとびと かんが おも 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。 給食記念日 戦前の給食 戦後の給食 明治時代 昭和20年代 昭和30年代 昭和40年代 昭和50年代 あんぱん 卵と汁 揚げパン 柿の汁 西餅パン 柿の汁 西餅パン 柿の汁 コーペパン 脱脂粉乳 ソフト食肉 ミートソース 牛乳 カレーライス 牛乳				9 パン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉の バーベキューソースかけ カラフルサラダ ミートボールのスープ
七草の種類 せり なずな ごきゅう はこべら ほとけのざ すずな 七草がゆ	13 【あけまして おめでとう献立】 ななくさ 七草うどん せきはん 赤飯おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの塩こうじ焼き だいこん 大根のなます	14 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく こうみ や 鶏肉の香味焼き かいそう 海藻サラダ にしほま 西浜いものみそ汁	15 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 コロッケ さんしよく 三色あえ かきたま汁	16 【二中希望献立】 りんごパン ぎゅうにゅう 牛乳 チーズささみフライ (小・中) ささみフライ (幼) りっちゃん元気サラダ スーパースー ABCスープ
学 校 給 食 週 間				
19 【昔の給食献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 くじらの竜田あげ かわりあえ すいとん汁	20 【地場産物献立】 しお 塩ラーメン おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 あじの白ねぎソースかけ みすな 水菜と サラノバレタスのサラダ	21 【おいしい出雲の一日】 にしほま いすも 西浜いもと出雲しいたけの ふるさとカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 さけのレモンバター焼き ブロッコリーのサラダ	22 【須佐小希望献立】 かりかり梅ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き なっとう 納豆サラダ けんちん汁 お米のみかんクレープ	23 【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 パッサリーニョ (ブラジル風からあげ) サラダ デ アウファセイ (レタスのサラダ) ドブラジーニャ まめ い (豆入りトマトスープ)
26 【三市交流献立 出雲の日】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの香味フライ ごまあえ のりふで	27 ミートソースパグッティ おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 ホキのバジル焼き グリーンサラダ	28 さばそぼろごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こんさい 根菜サラダ かまぼこのすまし汁	29 【出雲市共通献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく たつた 豚肉の竜田あげ だいこん す もの 大根の酢の物 とうふ 豆腐のみそ汁	30 パン ぎゅうにゅう 牛乳 スパイシーチキン コールスローサラダ にしほま 西浜いものクリームスープ

学校給食週間



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。

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す。

〈三市交流献立〉

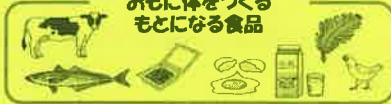
12月に引き続き、1月も「三市交流献立」を実施します。今月は、出雲市の郷土料理『のりふで』です。のりふでは、岩のりをたっぷり使った料理で、汁の中ののりをはしでもちあげると、箸の先のようになることが名前の由来となっているようです。



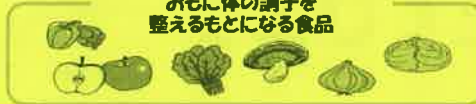
※都合により献立を変更することがあります。

食品のはたらき

おもに体をつくる
もとなる食品



おもに体の調子を
整えるもとなる食品



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	金	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが りんご レモン レタス パプリカ スイートコーン きゅうり しめじ たまねぎ にんじん さやいんげん	パン さとう ドレッシング でんぶん あぶら じゃがいも	461 602 765
13	火	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ あずき (小・中) さわら	かぶ たまねぎ にんじん ほししいたけ せり だいこん きゅうり	うどん ごはん (小・中) あぶら ごま さとう	419 611 746
14	水	ぎゅうにゅう とりにく わかめ こんぶ あつあげ みそ	にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい えのきたけ しろねぎ	ごはん さとう ごまあぶら さつまいも	486 610 777
15	木	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ しいたけ こまつな	ごはん じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぶん	484 665 803
16	金	ぎゅうにゅう とりにく チーズ (小・中) ハム こんぶ かつおぶし だいず	りんご キャベツ きゅうり にんじん トマト スイートコーン たまねぎ こまつな	パン パンこ こむぎこ あぶら さとう マカロニ じゃがいも	492 663 798
19	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 だいこん なす れんこん なたまめ しそ たまねぎ ねぎ	ごはん でんぶん あぶら さとう すいとん	487 611 785
20	火	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ とりにく	にんじん もやし スイートコーン たけのこ きくらげ チンゲンサイ にんにく しろねぎ サラノパレタス みずな きゅうり	ちゅうかめん ごはん (小・中) あぶら さとう でんぶん	427 627 789
21	水	ぎゅうにゅう とりにく さけ ちりめんじゃこ	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ りんご レモン ブロッコリー キャベツ スイートコーン	ごはん あぶら さつまいも こむぎこ さとう でんぶん ごま	547 688 861
22	木	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう ハム みそ とうふ	うめ しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう こんにやく しろねぎ	ごはん マヨネーズ ごまあぶら みかんクレープ	603 737 909
23	金	ぎゅうにゅう チーズ とりにく まぐろ ひよこまめ ポークウインナー	にんにく たまねぎ パセリ レタス きゅうり にんじん トマト チンゲンサイ	パン でんぶん あぶら	509 664 832
26	月	ぎゅうにゅう いわし のり とりにく とうふ	パセリ ほうれんそう もやし にんじん だいこん しろねぎ	ごはん こむぎこ パンこ ごま あぶら さといも でんぶん	512 614 776
27	火	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ホキ	にんじん たまねぎ グリンピース パセリ バジル レタス キャベツ きゅうり	スパゲッティ ごはん (小・中) あぶら バター こむぎこ ドレッシング	431 637 804
28	水	ぎゅうにゅう さば おから とりにく かまぼこ あつあげ	にんじん グリンピース しょうが ごぼう れんこん きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま ドレッシング	484 610 776
29	木	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ のやき とうふ みそ	しょうが にんにく だいこん きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	520 654 827
30	金	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ レッドキャベツ きゅうり スイートコーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ	パン さつまいも バター こむぎこ さとう あぶら	492 639 805

～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、かぶ、大根、チンゲンサイ、葉ねぎ
ブロッコリー、しいたけ、さつまいも(西浜いも)、サラノパレタス



さばそぼろ



つくってみよう！給食おすすめレシピ



<材料 (4～5人分)>

さば缶詰 (水煮)	150g
にんじん	40g
グリンピース	20g
おから	20g
サラダ油	小さじ1
おろししょうが	小さじ1/2
こいくちしょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ1

<作り方>

- ①さば缶詰の水分を切り、身をほぐす。
- ②にんじんをみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油をひいて火にかけ、おろししょうがを炒める。
- ④しょうがの香りが出たら、にんじんを入れて炒める。
- ⑤さば、グリンピース、おからを入れて、しっかり火が通るまでさらに炒める。
- ⑥しょうゆ、酒、砂糖、みりんで味つけし、水分がなくなるまで炒める。

ごはんによくあうメニューです。
給食では「おから」を入れて、食物繊維もしっかりとれるようにしています。