



1月こんだてひょう



令和8年(2026) 1月発行
出雲市立斐川学校給食センター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|---|---|
| <p>この月の給食目標 給食について知ろう</p> <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。</p> <p>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。</p> <p>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>給食記念日 むかしの給食</p> <p>給食のはじまり あにぎり おどけつけつけのもの 明治時代</p> <p>コッペパン 脱脂粉乳 昭和20年代</p> <p>あげパン ぶた汁 昭和30年代</p> <p>ソフトめん ミートソース牛乳 昭和40年代</p> <p>カレーライス サラダ牛乳 昭和50年代</p> | <p>9 あけましておめでとう献立</p> <p>ごはん 牛乳 さばのごまみそかけ 紅白なます のつぺい汁</p> |

| 学校給食週間 | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 19 昔なつかし献立 | 20 地元食材献立 | 21 三市交流献立 出雲(いづも)の日 | 22 多文化交流献立 | 23 給食はじまり献立 |
| ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ ごまあえ さつまいものみそ汁 | きつねうどん おむすび(幼なし) 牛乳 あじフライ 花野菜とお豆のサラダ | ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 西浜いものサラダ のりふで | パン 牛乳 フランゴ・フリト(鶏肉のからあげ) サラダ・コロリダ(カラフルサラダ) リバ・コン・グラモン・ジ・ビコ (豆のスープ) | ごはん 牛乳 さけの塩焼き ごま昆布和え すいとん汁 |
| 26 おいしい出雲の一日献立 出雲の ふるさとカレーライス 牛乳 キャベツ入りつくね かわり和え | 27 しょうゆラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 春巻き 三色おひたし | 28 ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 切干大根サラダ 厚揚げのすまし汁 | パン 牛乳 白身魚フライ キャベツとコーンのサラダ クリームシチュー | 29 ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ 大根の酢の物 とうふのみそ汁 |
| 30 出雲市共通献立 | | | | |



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しょう。

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、筆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。



たべもののはたらき

エネルギー
(キロカロリー)

| 日 | 曜日 | おもに体をつくる もとになる食品 | | おもに体の調子を ととのえる食品 | | おもにエネルギーの もとになる食品 | | 小学校 中学校 幼稚園 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|---------------------|------|---------------------|-------|----------------------|----------|-------------------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------|-------------------|-------------------|
| | | 牛乳 | さば | みそ | わかめ | あつあげ | だいこん | にんじん | たまねぎ | ごぼう | ほししいたけ | しろねぎ | こめ | さとう | ごま | ごまあぶら | でんぶん | じゃがいも | | | | | | | | |
| 9 | 金 | 牛乳 | さば | みそ | わかめ | あつあげ | だいこん | にんじん | たまねぎ | ごぼう | ほししいたけ | しろねぎ | こめ | さとう | ごま | ごまあぶら | でんぶん | じゃがいも | 597 775 475 | | | | | | | |
| 13 | 火 | 牛乳 | ぶた肉 | だいす | たまご | ひじき | ツナ | にんにく | セロリ | マッシュルーム | にんじん | トマト | パセリ | きゅうり | キャベツ | とうもろこし | あぶら | ソフトめん | さとう | 636 786 458 | | | | | | |
| 14 | 水 | 牛乳 | なつとう | ハム | みそ | ぶた肉 | とうふ | ほうれんそう | キャベツ | にんじん | だいこん | こんにゃく | ねぎ | はくさい | キムチ | かぼちゃ | たまねぎ | あぶら | マヨネーズ | ごまあぶら | ごま | こむぎこ | パンこ | さとう | 640 785 537 | |
| 15 | 木 | 牛乳 | ぶた肉 | とり肉 | こんぶ | わかめ | ツナ | ベーコン | たまねぎ | トマト | キャベツ | こまつな | にんじん | とうもろこし | パセリ | パン | あぶら | こむぎこ | さとう | 633 747 478 | | | | | | |
| 16 | 金 | 牛乳 | ぶた肉 | ハム | かつおぶし | こんぶ | チキンウインナー | きゅうり | キャベツ | トマト | とうもろこし | にんじん | たまねぎ | こまつな | にら | こめ | あぶら | さとう | じゃがいも | 585 789 489 | | | | | | |
| 19 | 月 | 牛乳 | くじら | あつあげ | みそ | | | はくさい | ほうれんそう | にんじん | たまねぎ | ねぎ | | | | こめ | あぶら | ごま | さつまいも | でんぶん | 588 748 469 | | | | | |
| 20 | 火 | 牛乳 | とり肉 | あぶらあげ | あじ | だいす | いんげんまめ | ツナ | にんじん | たまねぎ | ほししいたけ | こまつな | カリフラワー | ブロッコリー | キャベツ | こめ(小中) | うどん | あぶら | ごま | こむぎこ | パンこ | でんぶん | 627 756 453 | | | |
| 21 | 水 | 牛乳 | いわし | ほしのり | とうふ | かつおぶし | | きゅうり | にんじん | とうもろこし | こんにゃく | ごぼう | だいこん | ねぎ | | こめ | さつまいも | マヨネーズ | さとう | でんぶん | 597 755 497 | | | | | |
| 22 | 木 | 牛乳 | とり肉 | ツナ | ベーコン | ひよこまめ | | にんにく | キャベツ | パプリカ | にんじん | とうもろこし | たまねぎ | トマト | かぼちゃ | パセリ | パン | でんぶん | こむぎこ | あぶら | 609 747 475 | | | | | |
| 23 | 金 | 牛乳 | さけ | こんぶ | あぶらあげ | みそ | | キャベツ | もやし | にんじん | ほししいたけ | だいこん | しろねぎ | | | こめ | ごま | こむぎこ | でんぶん | さつまいも | 593 748 474 | | | | | |
| 26 | 月 | 牛乳 | とり肉 | ぶた肉 | | | | たまねぎ | にんじん | なましいたけ | しろねぎ | にんにく | キャベツ | きゅうり | りんご | だいこん | こめ | さつまいも | あぶら | でんぶん | さとう | 594 753 485 | | | | |
| 27 | 火 | 牛乳 | ぶた肉 | とり肉 | | | | もやし | にんじん | とうもろこし | きくらげ | ねぎ | にんにく | ほうれんそう | キャベツ | たまねぎ | たけのこ | こめ(小中) | ちゅうかめん | あぶら | ごま | さとう | こまあぶら | こむぎこ | はるさめ | 610 750 442 |
| 28 | 水 | 牛乳 | とり肉 | ハム | こんぶ | あつあげ | わかめ | にんにく | しょうが | きりぼし | だいこん | キャベツ | にんじん | たまねぎ | ほししいたけ | ねぎ | こめ | マヨネーズ | 590 747 471 | | | | | | | |
| 29 | 木 | 牛乳 | ホキ | ベーコン | | | | キャベツ | きゅうり | にんじん | とうもろこし | たまねぎ | チンゲンサイ | | | パン | こむぎこ | パンこ | あぶら | じゃがいも | 609 747 496 | | | | | |
| 30 | 金 | 牛乳 | ぶた肉 | とうふ | みそ | | | しょうが | だいこん | きゅうり | にんじん | もやし | たまねぎ | ねぎ | | こめ | こむぎこ | でんぶん | あぶら | さとう | 610 774 487 | | | | | |

切干大根サラダ…干した大根は栄養たっぷり

〈材料〉4人分

切干大根(せん切り) 12g
キャベツ 70g
にんじん 40g
スイートコーン 30g
ハム 20g
塩昆布 3g
マヨネーズ 大さじ2

〈作り方〉

- ① 切干大根はたっぷりの水に入れ、さっと洗ってざるにとり、たっぷりの水を入れたボウルに入れて戻す。
- ② ①の切干大根を沸騰した湯でさっとゆでて、ざるにとり冷ましておく。
- ③ キャベツはせん切りにし、にんじんはせん切りにしてゆでておく。
- ④ スイートコーンは水けをきっておき、ハムは5mm幅に切る。
- ⑤ ボウルに②③④と塩昆布を入れて和え、マヨネーズで味つけをする。



今月の地元食材

こめ 牛乳
大根 白ねぎ
葉ねぎ
こまつな
キャベツ
ブロッコリー
生しいたけ
西浜いも
とうふ
あつあげ
あぶらあげ

