



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>こんげつ きゅうしゅく もくひょう ＜今月の給食目標＞</p> <p>きゅうしゅく し 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</p> <p>あたし とし はじ 新しい年が始まりました。</p> <p>とし きゅうしゅく しゅくじ こころ けんこう す 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>こんげつ きゅうしゅく もくひょう し きゅうしゅく 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</p> <p>食卓のはじまり わかしの給食</p> <p>おにぎり みそ汁 つけもの</p> <p>明治時代</p> <p>あけパン ぶた汁</p> <p>昭和30年代</p> <p>ソフトめん ミートソース 牛乳</p> <p>昭和40年代</p> <p>カレーライス ウラダ 牛乳</p> <p>昭和50年代</p>				9 あけましておめでとう献立
<p>七草の種類</p> <p>せり なずな ごぎょう</p> <p>はこべら ほとけのぞ すずしろ</p> <p>七草がゆ</p>				ごはん ぎゅうにゅう 牛乳
<p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>かぼちゃひき肉フライ</p> <p>なつとう 納豆サラダ</p> <p>ごまキムチ汁</p>				さばのごまみそかけ
<p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>揚げぎょうざ 2個</p> <p>りっちゃん元気サラダ</p> <p>えーびーる ABCスープ</p>				さばのごまみそかけ
<p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>揚げぎょうざ 2個</p> <p>りっちゃん元気サラダ</p> <p>えーびーる ABCスープ</p>				さばのごまみそかけ

学 校 給 食 週 間				
19 昔ながら献立	20 地元食材献立	21 三市交流献立 出雲(いずも)の日	22 多文化交流献立	23 給食はじまり献立
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	きつねうどん	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	パオ(パン)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳
くじらの竜田揚げ	おむすび(幼なし)	いわしのおかか煮	レチ(牛乳)	さけの塩焼き
ごまあえ	あじフライ	にしはま 西浜いものサラダ	フランク・フリ(鶏肉のからあげ)	ごま昆布あえ
さつまいものみそ汁	はなやさい 花野菜とお豆のサラダ	のりふで	サラダ・コロラ(カラフルサラダ)	すいとん汁
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	しょうゆラーメン	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	パオ(パン)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳
ふるさとカレーライス	おむすび(幼なし)	とりにく て や 鶏肉の照り焼き	しろみぎかな 白身魚フライ	ぶたにく たつたあ 豚肉の竜田揚げ
キャベツ入りつくね	はるま 春巻き	きりぼしだいこん 切干大根サラダ	キャベツとコーンのサラダ	だいこん す もの 大根の酢の物
かわりあえ	さんしゅく 三色おひたし	あつあ 厚揚げのすまし汁	クリームシチュー	とうふのみそ汁

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 もとなる食品	小学校 中学校 幼稚園
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 でんぷん じゃがいも	597 775 475
13	火	牛乳 ぶた肉 だいず たまご ひじき ツナ	たまねぎ 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	こめ(小中) 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 こんにやく ねぎ はくさいキムチ かぼちゃ たまねぎ	こめ 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 でんぷん	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 チキンウィンナー	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 こむぎこ マカロニ	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 でんぷん	588 748 469
20	火	牛乳 とり肉 あぶらあげ あじ だいず 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 でんぷん	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 こんにやく ごぼう だいこん ねぎ	こめ さつまいも マヨネーズ さとう でんぷん	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 でんぷん 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 でんぷん 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 なす れんこん なたまめ しそ	こめ さつまいも あぶら でんぷん 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 とうもろこし	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 でんぷん 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、マヨネーズで味付けをする。

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

