



1月こんだて写真



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>くにげつ 〈今月の給食目標〉</p> <p>きゅうしょく 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 あたら 新しい年が始まりました。</p> <p>こじれ 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>こにげつ 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 かか 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>9 あけましておめでとう献立</p> <p>ごはん さばのごまみそかけ こうはく 紅白なます のつべい汁</p>
	<p>13</p> <p>スパゲティミートソース おむすび(幼なし) 牛乳 オムレツ ひじき入りサラダ</p>	<p>14 菲川東中希望献立</p> <p>ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 納豆サラダ ごまキムチ汁</p>	<p>15</p> <p>パン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ かいそう 海藻サラダ コーンクリームスープ</p>	<p>16 西野小希望献立</p> <p>ごはん 牛乳 あ 揚げぎょうざ 2個 りっちゃんの元気サラダ スープ ABCスープ</p>
<p>学 校 給 食 通 図</p>				
<p>19 昔なつかし献立</p> <p>ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ ごまあえ さつまいものみぞ汁</p>	<p>20 地元食材献立</p> <p>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</p>	<p>21 三市交流献立 出雲(いゆも)の日</p> <p>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</p>	<p>22 多文化交流献立</p> <p>パン(パン) 牛乳 フラン・フルト(鶏肉のからあげ) サラダ・コロッタ(カラフルサラダ) リバ・コン・ゲラトン・ジ・ビコ (豆のスープ)</p>	<p>23 給食はじまり献立</p> <p>ごはん 牛乳 しおや さけの塩焼き ごま昆布和え すいとん汁</p>
<p>26 おもしろい出来の一日前献立</p> <p>いずも 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</p>	<p>27</p> <p>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</p>	<p>28</p> <p>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</p>	<p>29</p> <p>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</p>	<p>30 出雲市共通献立</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ 大根の酢の物 とうふのみぞ汁</p>

学校給食週間

がっこうきゅうしょくじゅうかん
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に自己管理能力を育
てるなどの役割があります。

いとも
出雲市では、1月19日(月)から1月23日(金)まで学校給食週間として
います。食事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。

三市交流献立

がつ ひ づ
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。

つごう こんだて へんこう
※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
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 だいす 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 なっとう 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	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 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 なす れんこん なたまめ しそ	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 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

