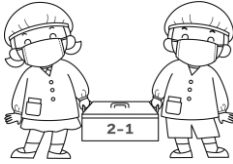
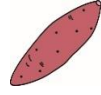




1月こんだて写真



令和7年(2025) 1月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
こんげつ きゅうしよく もくひよう 今月の給食目標 あけましておめでとうございます。 あたらし とし はじ 新しい年が始まりました。今年もバランスのよい しよくじ こころ けんこう す 食事を心がけて健康に過ごしましょう。 こんげつ きゅうしよく もくひよう 今月の給食の目標は「給食について知ろう」です。 きゅうしよく れきし きゅうしよく かか 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。		きゅうしよく し 給食について知ろう 		9 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゆう 牛乳 しろみ ざかな 白身魚フライ コールスローサラダ ミネストローネ 
				10 あけましておめでとう献立 ごはん ぎゅうにゆう 牛乳 ぶた肉の白ねぎソースかけ こうはく 紅白なます のっぺい汁 
13 	14 スパゲティミートソース おむすび(幼なし) ぎゅうにゆう 牛乳 オムレツ ひじきのサラダ 	15 ごはん ぎゅうにゆう 牛乳 チキン甘酢だれ ごまじゃこサラダ カレースープ カレースープ 	16 パン ぎゅうにゆう 牛乳 ミートボールの ケチャップソースかけ ツナサラダ さつまいものシチュー  	17 斐川西中学校 希望献立 ごはん ぎゅうにゆう 牛乳 かぼちゃひき肉フライ なっとう 納豆サラダ ごまキムチ汁 
学 校 給 食 週 間				
20 音なつかし献立 ごはん ぎゅうにゆう 牛乳 くじらのごまだれかけ はくさい いそか 白菜の磯香あえ だいこん 大根のみそ汁 	21 地元食材献立 こめこ きつね米粉うどん おむすび(幼なし) ぎゅうにゆう 牛乳 こんさい 根菜つくね焼き さつまいものサラダ 	22 おいしい出雲の一日献立 かみあり 神在ねぎの ふるさとカレー ぎゅうにゆう 牛乳 さわらのレモンペッパー焼き こんさい 根菜ごまサラダ  	23 多文化交流献立 パオ(パン) れい(牛乳) ワソコ フリ(とり肉のからあげ) サラダ コリダ(カラフルサラダ) ソバ コソ グラソジ ビコ (豆のスープ)	24 給食はじまり献立 ごはん ぎゅうにゆう 牛乳 さけの塩焼き こんぶ 昆布あえ すいとん汁 

27 出雲市共通献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグの たま 玉ねぎソースかけ ごまあえ じゃがいものみそ汁しる	28 しょうゆラーメン おむすびよう（幼なし） ぎゅうにゅう 牛乳 あ 揚げギョーザ（2こ） やさい ちゅうか 野菜の中華あえ	29 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こ こめこ 小いわしの米粉あげ あまず きゅうりの甘酢あえ じる かきたま汁	30 パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 にく や とり肉のハーブ焼き かいそう 海藻サラダ えーびーしー ABCスープ	31 三市交流献立 諫早（いさはや）の日 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく ぶた肉のしょうが焼き レタスのサラダ ぬっぺ★

がっこうきゅうしよく しゅうかん

学校給食 週間

いずもし がつ か げつ がつ か きん

出雲市では、1月20日(月)から1月24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。

さんし こうりゅうこんだて

三市交流献立

いずもし つやまし おかやまけん いさはやし ながさきけん

出雲市と津山市（岡山県）、諫早市（長崎県）

は、友好交流を40年以上続けています。今年度の

新しい交流活動として、三市一緒にそれぞれの郷土

料理を使った給食を食べてお互いに紹介しあう「三

市交流献立」を行います。

今月は諫早市の郷土料理「ぬっぺ」です。

※都合により献立を変更することがあります。

たべもののほたらき



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	木	牛乳 ホキ ペーコン しろいんげんまめ	キャベツ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ	パン こくとう あぶら パンこ こむぎこ さつまいも でんぷん	614 748 467
10	金	牛乳 ぶた肉 わかめ とり肉 あつあげ	しろねぎ だいこん にんじん はくさい ごぼう ほししいたけ	こめ でんぷん ごま さとう さといも	624 788 489
14	火	牛乳 ぶた肉 たまご ひじき ハム	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく トマト	ソフトめん あぶら こめ(小中)	704 836 476
15	水	牛乳 とり肉 こんぶ わかめ ベーコン ちりめんじゃこ	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり にんじん こまつな	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	625 795 490
16	木	牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナ	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん チンゲンサイ トマト	パン あぶら さとう さつまいも こむぎこ でんぷん	642 785 491
17	金	牛乳 なっとう ハム みそ ぶた肉 あつあげ	かぼちゃ ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん こんにゃく しろねぎ はくさいキムチ たまねぎ	こめ パンこ あぶら マヨネーズ ごまあぶら ごま さとう でんぷん	696 906 570
20	月	牛乳 くじら のり あつあげ みそ	ほうれんそう はくさい にんじん だいこん しめじ ねぎ	こめ あぶら ごま さとう でんぷん	615 777 480
21	火	牛乳 とり肉 あぶらあげ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり とうもろこし れんこん ごぼう	うどん こめ(小中) あぶら さとう さつまいも さといも でんぷん こめこ パンこ ごまあぶら マヨネーズ	689 795 467
22	水	牛乳 とり肉 さわら ツナ	たまねぎ にんじん 神在ねぎ にんにく レモン れんこん ごぼう キャベツ りんご	こめ さつまいも ごま あぶら	688 863 536
23	木	牛乳 とり肉 ぶた肉 ひよこまめ	にんにく パセリ キャベツ きゅうり パプリカ にんじん たまねぎ トマト	パン でんぷん こむぎこ あぶら ごま じゃがいも	611 749 467
24	金	牛乳 さけ こんぶ あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん ほししいたけ だいこん 神在ねぎ	こめ すいとん さつまいも	595 751 466
27	月	牛乳 とり肉 ぶた肉 あつあげ みそ	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん ねぎ	こめ さとう でんぷん ごま じゃがいも	640 819 483
28	火	牛乳 ぶた肉 ハム	たまねぎ にんじん とうもろこし きくらげ チンゲンサイ にんにく レタス だいこん キャベツ にら	ちゅうかめん こめ(小中) あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ でんぷん	641 808 456
29	水	牛乳 こいわし ハム わかめ あつあげ たまご	きゅうり キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ ほししいたけ	こめ あぶら さとう こめこ でんぷん	599 758 467
30	木	牛乳 とり肉 こんぶ わかめ ハム	バジル パセリ キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ こまつな	パン チョコクリーム マカロニ じゃがいも あぶら	633 757 497
31	金	牛乳 とり肉 ぶた肉 あつあげ ふ	にんにく しょうが にんじん とうもろこし こんにゃく レタス きゅうり だいこん ごぼう ほししいたけ	こめ さといも でんぷん あぶら	640 805 500

作ってみませんか？給食レシピ ～白菜の磯香和え～

材料) 4人分

白菜 1枚(80~100g)
ほうれん草 1/2束(100g)
にんじん 中1/2本(40g)

味付けのり 2袋(3g)
こいくちしょうゆ 大さじ1/2

作り方)

- ① にんじんは千切りにし、白菜は5mm幅に切る。
- ② ほうれん草をゆでて、冷やし、2cm幅に切って軽く水気をしぼっておく。
- ③ にんじん、白菜を順にゆでて、冷やし、軽く水気をしぼる。
- ④ 味付けのりをちぎっておく。
- ⑤ ②と③を混ぜ合わせ、ちぎったのり、しょうゆも入れて味付けをする。

※焼きのりやもみのりなど、お家にあるのりで作れます。
※給食では、白菜やほうれん草を、もやしや小松菜などにかえて、一年を通して提供している人気の副菜です。

