



1月こんだて写真



令和4年(2022)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 きゅうしよくもくひょう 今月の給食目標 給食について 知ろう</p>	<p>11 スープパゲッティ ミニパン(幼なし) 牛乳 えだまめ入りメンチカツ ツナサラダ</p>	<p>12 わかめごはん 牛乳 ふた肉のしょうがやき 紅白なます のっぺい汁</p>	<p>13 出雲市共通献立 セルフバーガー パン ハンバーグ玉ねぎソースかけ 牛乳 サラノバレタスのサラダ ABCスープ</p>	<p>14 ごはん 牛乳 とり肉のてりやき アーモンドあえ じゃがいものみそ汁 みかん</p>
	<p>17 ごはん 牛乳 チキンの甘酢だれ ごまジャコサラダ かきたま汁</p>	<p>18 とんこつみそラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 春巻き ふるさとドレッシングサラダ</p>	<p>19 ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 三色おひたし なめこ汁</p>	<p>20 パン 牛乳 ふた肉のバーベキューソース コールスローサラダ キャロットポタージュ</p>

学校給食週間

<p>24 昔なつかし献立 ごはん 牛乳 くじら肉の竜田揚げ 昆布あえ とうふのみそ汁</p>	<p>25 地元食材献立 五目米粉うどん おむすび(幼なし) 牛乳 あじの香味フライ 西浜いものサラダ</p>	<p>26 おいしい出雲の一日献立 ふるさと黒米カレーライス 牛乳 オムレツ ブロッコリーのサラダ</p>	<p>27 多文化交流献立 パウン・コン・ケイジョ(チーズパン) レーイチ(牛乳) フランゴ・フリット(とりのからあげ) サラダ・コロリダ(カラフルサラダ) ソパ・テ・グラウン・テ・ピコ(豆のスープ)</p>	<p>28 給食のはじまり献立 ごはん 牛乳 さけのしおやき ごまあえ すいとん汁</p>
--	--	--	---	--

新型コロナ感染症による臨時休校のため給食中止

31
ごはん
牛乳
ふた肉の香味揚げ
きんぴらごぼう
春雨スープ

給食中止

※都合により献立を変更することがあります。

日本で最初の給食

いまま ねんまえ やまがた
今から132年前、山形
けん しょうがっこう まず
県の小学校で、貧しくてお
べんどう も
弁当を持ってこれない子
どもたちにおにぎり・焼き
ざかな つげもの だ
魚・漬物などを出したのが
がっこう きゅうしよく はじ
学校給食の始まりです。

あけましておめでとございます
あたら 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ょう きゅうしよく
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関わっている人々の
ことを知りましょう。



出雲市では、1月24日(月)から1月28日(金)までを「学校給食週間」としています。
この期間には、学校給食への理解を深めることを目的に、地元の食材を多く取り
入れた献立や昔の給食献立などを提供します。

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
11	火	牛乳 とうふ ツナ ベーコン とり肉	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ キャベツ こまつな えだまめ	スパゲッティ パン あぶら さとう パンこ	617 765 464
12	水	牛乳 ぶた肉 わかめ とり肉 かまぼこ	しょうが にんにく だいこん にんじん はくさい ごぼう ほししいたけ	こめ ごま さとう さといも でんぷん	619 792 469
13	木	牛乳 ハム とり肉 ぶた肉	たまねぎ サラノバレタス キャベツ にんじん とうもろこし ほうれんそう	パン でんぷん ごま マカロニ じゃがいも あぶら	609 765 447
14	金	牛乳 とり肉 あぶらあげ わかめ みそ	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ みかん	こめ アーモンド じゃがいも	621 779 486
17	月	牛乳 とり肉 こんぶ わかめ チリメンジャコ あつあげ たまご	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん 生しいたけ 白ねぎ りんご	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま	677 870 519
18	火	ぶた肉 みそ 牛乳 ハム	もやし たまねぎ にんじん きくらげ 白ねぎ にんにく キャベツ きゅうり ゆず	ちゅうかめん あぶら こめ こむぎこ いちじくジャム	706 819 477
19	水	牛乳 アジ あつあげ みそ	たまねぎ パプリカ ほうれんそう もやし にんじん なめこ だいこん 白ねぎ	こめ あぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら	628 803 478
20	木	牛乳 ぶた肉 ハム ベーコン	にんにく しょうが レモン りんご キャベツ ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	パン さとう じゃがいも	621 776 465
21	金	牛乳 さけ ハム かつおぶし こんぶ ぶた肉 あぶらあげ みそ とうにゅう	きゅうり キャベツ トマト とうもろこし にんじん ごぼう みかん	こめ あぶら さとう さつまいも	724 892 581
24	月	牛乳 くらげ肉 こんぶ とうふ みそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 生しいたけ ねぎ	こめ あぶら じゃがいも でんぷん	588 753 451
25	火	とり肉 かまぼこ あぶらあげ 牛乳 アジ	にんじん たまねぎ 白ねぎ 生しいたけ きゅうり パセリ	うどん こめ あぶら さつまいも マヨネーズ こむぎこ パンこ ごま	704 856 475
26	水	牛肉 牛乳 たまご ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく ブロッコリー カリフラワー キャベツ りんご	こめ くらまい さつまいも あぶら	684 836 521
27	木	チーズ 牛乳 とり肉 チキンウインナー ひよこまめ	にんにく キャベツ パプリカ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ トマト パセリ	パン でんぷん こむぎこ あぶら ごま じゃがいも	694 868 511
28	金	牛乳 さけ あぶらあげ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん ほししいたけ はくさい かみありねぎ	こめ ごま すいとん さつまいも	605 765 461
31	月	牛乳 ぶた肉 とうふ	しょうが ごぼう にんじん いんげん たまねぎ チンゲンツァイ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	680 875 520

今月の出雲市産の食材

米、黒米、牛乳、たまご、油揚げ、厚揚げ、とうふ、こまつな、
白ねぎ、神在ねぎ、葉ねぎ、生しいたけ、ブロッコリー、西浜いも、
サラノバレタス、キャベツ、大根

今月の島根県産の食材

豚肉、牛肉、ベーコン、ハム、あじ、干しいたけ、たまご、米粉うどん

