



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

あけましておめでとございます
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。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。

※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 やまがた
今から132年前、山形県の小学校で、貧しくてお弁当も持てられない子どもたちにおにぎり・焼き魚・漬物などを出したのが学校給食の始まりです。

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

