



1月こんだて写真



令和3年(2021) 1月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
<div data-bbox="98 244 331 297" data-label="Section-Header"><h2>今日の給食目標</h2></div> <div data-bbox="167 297 493 349" data-label="Section-Header"><h3>給食について知ろう</h3></div> <div data-bbox="552 232 1206 432" data-label="Image"></div> <div data-bbox="81 407 512 445" data-label="Text"><p>あけましておめでとうございます。</p></div> <div data-bbox="81 445 1209 499" data-label="Text"><p>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。</p></div> <div data-bbox="81 499 713 551" data-label="Text"><p>今日の給食目標は、「給食について知ろう」です。</p></div> <div data-bbox="81 551 895 602" data-label="Text"><p>給食の歴史や給食にかかわっている人々のことを知りましょう。</p></div> <div data-bbox="737 602 1136 654" data-label="Text"><p>(写真は、小学校での給食です)</p></div> <div data-bbox="1238 232 1345 268" data-label="Text"><p>8</p></div> <div data-bbox="1238 284 1345 322" data-label="Text"><p>菜めし</p></div> <div data-bbox="1238 322 1345 376" data-label="Text"><p>牛乳</p></div> <div data-bbox="1238 389 1505 432" data-label="Text"><p>沖ぶりのてりやき</p></div> <div data-bbox="1238 445 1409 486" data-label="Text"><p>紅白なます</p></div> <div data-bbox="1238 499 1409 539" data-label="Text"><p>のっぺい汁</p></div> <div data-bbox="1238 553 1345 593" data-label="Text"><p>みかん</p></div> <div data-bbox="1268 600 1552 647" data-label="Text"><p>雪のため中止</p></div>				
<div data-bbox="81 680 323 1019" data-label="Image"></div>	<p>12</p> <p>チャーシューメン</p> <p>おむすび (幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>あげぎょうざ (2こ)</p> <p>中華あえ</p>	<p>13</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のスタミナやき</p> <p>三色おひたし</p> <p>なめこ汁</p>	<p>14</p> <p>パン</p> <p>牛乳</p> <p>豆腐ハンバーグ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>みかんクレープ</p>	<p>15</p> <p>ハヤシライス</p> <p>牛乳</p> <p>鮭のからあげ</p> <p>アーモンドあえ</p>
<p>18</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さわらの西京やき</p> <p>大根のごまドレッシングあえ</p> <p>さつま汁</p>	<p>19</p> <p>クリームスパゲッティー</p> <p>ミニパン (幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>里芋コロック</p> <p>ふるさとドレッシングサラダ</p>	<p>20</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>キャベツの甘酢あえ</p> <p>ごまキムチ汁</p>	<p>21</p> <p>黒糖パン</p> <p>牛乳</p> <p>白身魚のフライ</p> <p>海そうサラダ</p> <p>ポトフ風スープ</p>	<p>22</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>とり肉のてりやき</p> <p>納豆サラダ</p> <p>はんぺんのすまし汁</p>

25 **給食記念日献立**

ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
にく たつたあ
くじら肉の竜田揚げ
こんぶ
昆布あえ
かぼちゃのみそ汁

26 **地元食材献立**

ごもく こめこ
五目米粉うどん
おむすびよう (幼なし)
ぎゅうにゅう
牛乳
あじこうみの香味フライ
にしはま
西浜いものサラダ

27 **出雲市共通献立**
おいしい出雲の1日献立

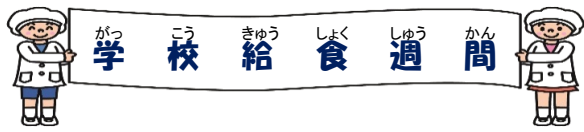
しまね わぎゅう かみあり
島根和牛と神在ねぎの
ふるさとカレーライス
ぎゅうにゅう
牛乳
オムレツ
ブロッコリーのサラダ

28 **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 (ぎゅうにゅう 牛乳)
フランゴ・フリット (とりのからあげ)
サラダ・コロリーダ (カラフルサラダ)
ソパ・デ・グラウン・デ・ピコ
まめ
(豆のスープ)

29 **給食のはじまり献立**

ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
さけ しおや
鮭の塩焼き
ごまあえ
すいとんじる汁

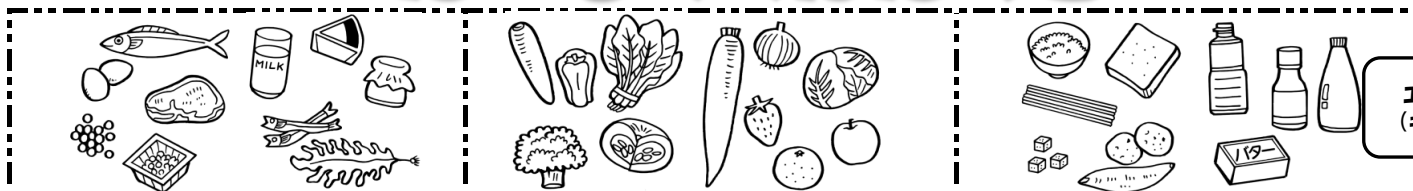


※都合により献立を変更することがあります。

いずもし
出雲市では、1月25日(月)から1月29日(金)までを『がっ しょう きゅう しょく しゅう かん 学 校 給 食 週 間』として
います。この期間には、がっ しょう きゅう しょく 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昭和時代の給食献立などを提供します。



たべものののはたらき



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
8	金	牛乳 ぶり ホタテ とり肉 かまぼこ	だいこんば だいこん にんじん はくさい にんじん ごぼう みかん	こめ ごま さとう さといも かたくりこ	620 780 496
12	火	牛乳 やきぶた ぶた肉 わかめ ツナ	もやし にんじん とうもろこし きくらげ はねぎ にんにく キャベツ きゅうり	こめ あぶら ちゅうかめん こむぎこ さとう ごま油	634 803 452
13	水	牛乳 ぶた肉 みそ あつあげ	ほうれん草 もやし にんじん なめこ たまねぎ にんじん 白ねぎ	こめ ごま さとう ごま油 じゃがいも	611 782 465
14	木	牛乳 とうふ ぶた肉 ポークハム ベーコン 白いんげんまめ	キャベツ ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん トマト パセリ	パン かたくりこ さつまいも みかんクレープ パンこ	689 842 551
15	金	牛乳 牛肉 さけ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト えだまめ パセリ バジル ほうれん草 もやし	こめ オリーブオイル かたくりこ あぶら アーモンド	691 887 525
18	月	牛乳 さわら ポークハム とり肉 あぶらあげ みそ	だいこん きゅうり にんじん ごぼう はくさい	こめ ごま さといも	613 779 472
19	火	牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし チンゲンサイ りんご キャベツ きゅうり パプリカ ゆず	ミニパン(幼なし) スパゲッティ オリーブオイル バター あぶら いちじくジャム さといも こむぎこ	669 799 507
20	水	牛乳 さば みそ ちりめんじゃこ ぶた肉 とうふ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん こんにゃく 白ねぎ はくさいキムチ	こめ さとう ごまあぶら ごま	626 818 511
21	木	牛乳 ホキ ポークハム ぶた肉 とり肉 わかめ こんぶ	とうもろこし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ブロッコリー	くろざとう パン パンこ あぶら じゃがいも こむぎこ ごま	647 800 485
22	金	牛乳 とり肉 なっとう ポークハム みそ はんぺん 生ふ わかめ	にんにく しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ 白ねぎ	こめ ノンエッグマヨネーズ	637 802 497
25	月	牛乳 くらげ肉 しおこんぶ あつあげ わかめ みそ	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ	こめ あぶら かたくりこ	607 778 464
26	火	牛乳 とり肉 かまぼこ あぶらあげ アジ 大豆 ポークハム	にんじん たまねぎ 白ねぎ 生しいたけ きゅうり	こめ あぶら こめこうどん パンこ ごま こむぎこ さつまいも ノンエッグマヨネーズ	693 851 474
27	水	牛乳 牛肉 たまご ツナ	たまねぎ にんじん 神在ねぎ カリフラワー ブロッコリー キャベツ	こめ じゃがいも	665 831 498
28	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 パセリ 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	パン かたくりこ こむぎこ あぶら	657 819 486
29	金	牛乳 さけ あぶらあげ みそ	ほうれん草 キャベツ にんじん ほししいたけ はくさい 神在ねぎ	こめ ごま すいとん さつまいも	603 763 460

出雲市産の食材

米、牛乳、だいこん、キャベツ、葉ねぎ、白ねぎ、西浜いも、チンゲンサイ、パプリカ、生しいたけ、神在ねぎ、ブロッコリー、さつまいも、あぶらあげ、とうふ、あつあげ、みそ

