



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="98 241 330 293" data-label="Section-Header"><h2>今日の給食目標</h2></div> <div data-bbox="165 293 493 347" data-label="Section-Header"><h3>給食について知ろう</h3></div> <div data-bbox="552 228 1206 427" data-label="Image"></div> <p>あけましておめでとうございます。 <small>あたら</small> <small>とし</small> <small>はじ</small> <small>ことし</small> 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。 <small>こんげつ</small> <small>きゅうしょく</small> <small>もくひょう</small> <small>きゅうしょく</small> 今月の給食目標は、「給食について知ろう」です。 <small>きゅうしょく</small> <small>れきし</small> <small>きゅうしょく</small> <small>ひとびと</small> 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。 <small>しゃしん</small> <small>しょうがっこう</small> <small>きゅうしょく</small> (写真は、小学校での給食です)</p>				
<div data-bbox="76 680 320 1245" data-label="Image"></div>	<div data-bbox="352 680 635 981" data-label="Text"> <p>12 チャーシューメン おむすび (幼なし) <small>ぎゅうじゅう</small> 牛乳 あげぎょうざ (2こ) <small>ちゅうか</small> 中華あえ</p> </div>	<div data-bbox="651 680 933 981" data-label="Text"> <p>13 ごはん <small>ぎゅうじゅう</small> 牛乳 豚肉のスタミナやき <small>さんしょく</small> 三色おひたし <small>じり</small> なめこ汁</p> </div>	<div data-bbox="949 680 1232 1032" data-label="Text"> <p>14 パン <small>ぎゅうじゅう</small> 牛乳 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ ミネストローネ みかんクレープ</p> </div>	<div data-bbox="1248 680 1530 922" data-label="Text"> <p>15  ハヤシライス <small>ぎゅうじゅう</small> 牛乳 鮭のからあげ アーモンドあえ</p> </div>
				
<div data-bbox="55 1279 338 1579" data-label="Text"> <p>18 ごはん <small>ぎゅうじゅう</small> 牛乳 さわらの西京やき <small>たいいん</small> 大根のごまドレッシングあえ <small>じり</small> さつま汁</p> </div>	<div data-bbox="352 1279 635 1579" data-label="Text"> <p>19 クリームスパゲッティー ミニパン (幼なし) <small>ぎゅうじゅう</small> 牛乳 <small>さといも</small> 里芋コロック ふるさとドレッシングサラダ</p> </div>	<div data-bbox="651 1279 933 1579" data-label="Text"> <p>20 ごはん <small>ぎゅうじゅう</small> 牛乳 さばのみそ煮 キャベツの甘酢あえ <small>じり</small> ごまキムチ汁</p> </div>	<div data-bbox="949 1279 1232 1579" data-label="Text"> <p>21 <small>こくとう</small> 黒糖パン <small>ぎゅうじゅう</small> 牛乳 <small>しろみ</small> <small>ざかな</small> 白身魚のフライ <small>うみ</small> 海そうサラダ ポトフ風スープ</p> </div>	<div data-bbox="1248 1279 1530 1579" data-label="Text"> <p>22 ごはん <small>ぎゅうじゅう</small> 牛乳 とり肉のてりやき <small>なっとう</small> 納豆サラダ はんぺんのすまし汁</p> </div>
				

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

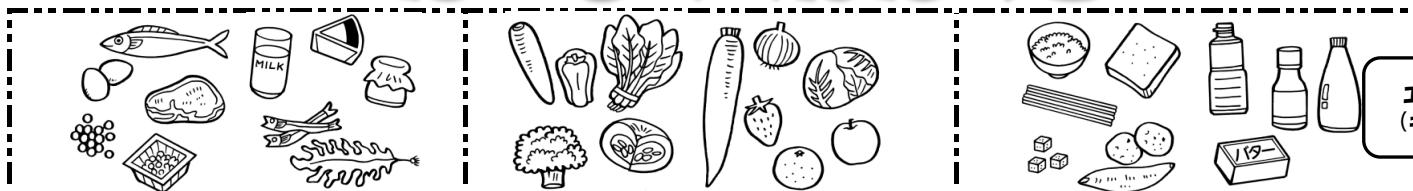


※都合により献立を変更することがあります。

いずもし
出雲市では、1月25日(月)から1月29日(金)までを『学校給食週間』として
おお と い
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



エネルギー
(キロカロリー)

日	曜日	おもに体をつくる ものになる食品	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
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

