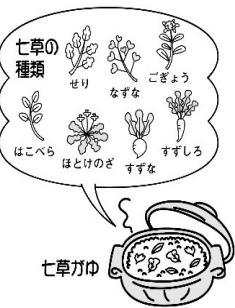




# 1月こんだてひょう



令和8年(2026)1月発行  
出雲市立出雲学校給食センター

| 月  | 火   | 水  | 木  | 金  |
|--|---|--|--|--|
| <b>&lt;今月の給食目標&gt;</b><br><b>給食について知ろう</b><br><b>あけましておめでとうございます</b><br>あたらとしはじ<br>新しい年が始まりました。<br>ことし<br>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。<br>こんげつ<br>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<br>かかひとびと<br>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。 |    |    |  | <b>9</b><br><b>パン</b><br>ぎゅうにゅう<br><b>牛乳</b><br>ぶたにく<br><b>豚肉の</b><br><b>バーベキューソースかけ</b><br><b>カラフルサラダ</b><br><b>ミートボールのスープ</b>  |
|    | <b>13【あけまして<br/>おめでとう献立】</b><br><b>なくさ</b><br><b>七草うどん</b><br><b>せきはん</b><br><b>赤飯おむすび (小・中)</b><br><b>ぎゅうにゅう</b><br><b>牛乳</b><br><b>さわらの塩こうじ焼き</b><br><b>だいこん</b><br><b>大根のなます</b> | <b>14</b><br><b>ごはん</b><br><b>ぎゅうにゅう</b><br><b>牛乳</b><br><b>とりにく</b><br><b>鶏肉の香味焼き</b><br><b>かいそう</b><br><b>海藻サラダ</b><br><b>にしはま</b><br><b>西浜いものみそ汁</b>  | <b>15</b><br><b>ごはん</b><br><b>ぎゅうにゅう</b><br><b>牛乳</b><br><b>コロッケ</b><br><b>さんしょく</b><br><b>三色あえ</b><br><b>じる</b><br><b>かきたま汁</b>   | <b>16【二中希望献立】</b><br><b>りんごパン</b><br>ぎゅうにゅう<br><b>牛乳</b><br><b>チーズささみフライ (小・中)</b><br><b>よう</b><br><b>ささみフライ (幼)</b><br><b>けんき</b><br><b>りっちゃんの元気サラダ</b><br><b>スープレー</b><br><b>ABCスープ</b>  |
| <b>19【昔の給食献立】</b><br><b>ごはん</b><br>ぎゅうにゅう<br><b>牛乳</b><br><b>たつた</b><br><b>くじらの竜田あげ</b><br><b>かわりあえ</b><br><b>すいとん汁</b>  | <b>20【地場産物献立】</b><br><b>しお</b><br><b>塩ラーメン</b><br><b>おむすび (小・中)</b><br><b>ぎゅうにゅう</b><br><b>牛乳</b><br><b>しづな</b><br><b>水菜と</b><br><b>サラノバレタスのサラダ</b>                                 | <b>21【おいしい出雲の一日】</b><br><b>にしはま</b><br><b>西浜いもと出雲しいたけの</b><br><b>ふるさとカレーライス</b><br><b>ぎゅうにゅう</b><br><b>牛乳</b><br><b>や</b><br><b>さけのレモンペッパー焼き</b><br><b>ブロッコリーのサラダ</b>                                      | <b>22【須佐小希望献立】</b><br><b>うめ</b><br><b>かりかり梅ごはん</b><br>ぎゅうにゅう<br><b>牛乳</b><br><b>ぶたにく</b><br><b>豚肉のしょうが焼き</b><br><b>なつとう</b><br><b>納豆サラダ</b><br><b>じる</b><br><b>けんちん汁</b><br><b>こめ</b><br><b>お米のみかんクレープ</b> | <b>23【多文化交流献立】</b><br><b>パオン</b><br><b>コン</b><br><b>ケーイジョ</b><br><b>(チーズパン)</b><br><b>きゅうにゅう</b><br><b>レーイチ (牛乳)</b><br><b>フランゴ</b><br><b>パッサリーニョ</b><br><b>(ブラジル風からあげ)</b><br><b>サラダ</b><br><b>デ</b><br><b>アウファセイ</b><br><b>(レタスのサラダ)</b><br><b>ドブラジーニャ</b><br><b>まめい</b><br><b>(豆入りトマトスープ)</b> |
| <b>26【三市交流献立<br/>出雲の日】</b><br><b>ごはん</b><br>ぎゅうにゅう<br><b>牛乳</b><br><b>こうみ</b><br><b>いわしの香味フライ</b><br><b>ごまあえ</b><br><b>のりふで</b>  | <b>27</b><br><b>ミートソーススパゲッティ</b><br><b>おむすび (小・中)</b><br><b>ぎゅうにゅう</b><br><b>牛乳</b><br><b>や</b><br><b>ホキのバジル焼き</b><br><b>グリーンサラダ</b>  | <b>28</b><br><b>さばそぼろごはん</b><br>ぎゅうにゅう<br><b>牛乳</b><br><b>こんさい</b><br><b>根菜サラダ</b><br><b>じる</b><br><b>かまぼこのすまし汁</b><br> | <b>29【出雲市共通献立】</b><br><b>ごはん</b><br>ぎゅうにゅう<br><b>牛乳</b><br><b>ぶたにく</b><br><b>たつた</b><br><b>豚肉の竜田あげ</b><br><b>だいこん</b><br><b>す</b><br><b>もの</b><br><b>大根の酢の物</b><br><b>とうふ</b><br><b>豆腐のみそ汁</b>             | <b>30</b><br><b>パン</b><br>ぎゅうにゅう<br><b>牛乳</b><br><b>スパイシーチキン</b><br><b>コールスローサラダ</b><br><b>にしはま</b><br><b>西浜いものクリームスープ</b>   |

## 学校給食週間



学校給食は、栄養バランスのとれた食事によって子どもたちの心身の成長を支え、また生涯にわたって健康で充実した生活を送るための自己管理能力を育てるなどの役割があります。

出雲市では、1月19日(月)から1月23日(金)まで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。食べることの大切さを理解し、食べ物や給食に関わる人々の思いやご苦労に感謝していただきましょう。

## 三市交流献立

12月に引き続き、1月も「三市交流献立」を実施します。今月は、出雲市の郷土料理『のりふで』です。のりふでは、岩のりをたっぷり使った料理で、汁の中ののりをはしまでちあげると、箸の先のようになることが名前の由来となっているようです。

※都合により献立を変更することがあります。

# 食品のはたらき



幼稚園  
小学校  
中学校  
エネルギー  
(キロカロリー)

| 9 金  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく                          | にんにく<br>パプリカ<br>たまねぎ | しょうが<br>スイートコーン<br>にんじん | りんご<br>きゅうり<br>さやいんげん | レモン<br>きゅうり<br>たまねぎ          | レタス<br>しめじ<br>しらねぎ | パン さとう ドレッシング<br>でんぶん あぶら じやがいも            | 461<br>602<br>765 |
|------|--|----------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------------|--------------------|--|-------------------|
| 13 火 | ぎゅうにゅう かまぼこ<br>あぶらあげ あずき (小・中)<br>さわら        | かぶ<br>ほししいたけ<br>きゅうり | たまねぎ<br>せり              | にんじん<br>だいこん          | さやいんげん                       |                    | うどん ごはん (小・中)<br>あぶら ごま さとう                | 419<br>611<br>746 |
| 14 水 | ぎゅうにゅう とりにく<br>わかめ こんぶ あつあげ<br>みそ            | にんにく<br>キャベツ<br>はくさい | しょうが<br>きゅうり<br>えのきたけ   | にんじん<br>たまねぎ<br>こまつな  |                              |                    | ごはん さとう ごまあぶら<br>さつまいも                     | 486<br>610<br>777 |
| 15 木 | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>たまご とうふ                       | ほうれんそう<br>たまねぎ       | もやし<br>しいたけ             | にんじん<br>こまつな          |                              |                    | ごはん じやがいも あぶら<br>ごま さとう ごまあぶら<br>でんぶん      | 484<br>665<br>803 |
| 16 金 | ぎゅうにゅう とりにく<br>チーズ (小・中) ハム こんぶ<br>かつおぶし だいず | りんご<br>トマト           | キャベツ<br>スイートコーン         | きゅうり<br>たまねぎ          | にんじん<br>こまつな                 |                    | パン パンこ こむぎこ あぶら<br>さとう マカロニ じやがいも          | 492<br>663<br>798 |
| 19 月 | ぎゅうにゅう くじら<br>あぶらあげ みそ                       | キャベツ                 | きゅうり                    | にんじん<br>だいこん<br>なす    | れんこん<br>なたまめ                 |                    | ごはん でんぶん あぶら<br>さとう すいとん                   | 487<br>611<br>785 |
| 20 火 | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あじ とりにく                       | にんじん<br>きくらげ         | もやし<br>チンゲンサイ           | スイートコーン<br>にんにく       | たけのこ<br>しろねぎ                 |                    | ちゅうかめん ごはん (小・中)<br>あぶら さとう でんぶん           | 427<br>627<br>789 |
| 21 水 | ぎゅうにゅう とりにく<br>さけ ちりめんじゃこ                    | にんにく<br>キャベツ         | たまねぎ<br>スイートコーン         | にんじん<br>りんご           | にんじん<br>レモン                  | プロッコリー             | ごはん あぶら さつまいも<br>こむぎこ さとう でんぶん<br>ごま       | 547<br>688<br>861 |
| 22 木 | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>なっとう ハム みそ<br>とうふ             | うめ<br>キャベツ           | しょうが<br>にんじん            | ほうれんそう<br>だいこん        | ごぼう                          |                    | ごはん マヨネーズ<br>ごまあぶら みかんクレープ                 | 603<br>737<br>909 |
| 23 金 | ぎゅうにゅう チーズ<br>とりにく まぐろ ひよこまめ<br>ポークワインナー     | にんにく<br>きゅうり         | たまねぎ<br>にんじん            | パセリ<br>トマト            | パセリ<br>トマト                   | レタス                | パン でんぶん あぶら                                | 509<br>664<br>832 |
| 26 月 | ぎゅうにゅう いわし のり<br>とりにく とうふ                    | パセリ                  | ほうれんそう<br>にんじん          | もやし<br>だいこん           | にんじん<br>しろねぎ                 |                    | ごはん こむぎこ パンこ ごま<br>あぶら さといも でんぶん           | 512<br>614<br>776 |
| 27 火 | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>チーズ ホキ                        | にんじん<br>パセリ<br>きゅうり  | たまねぎ<br>バジル<br>キャベツ     | グリンピース                | グリンピース                       |                    | スパゲッティ ごはん (小・中)<br>あぶら バター こむぎこ<br>ドレッシング | 431<br>637<br>804 |
| 28 水 | ぎゅうにゅう さば おから<br>とりにく かまぼこ あつあげ              | にんじん<br>ごぼう          | グリンピース<br>れんこん          | しょうが<br>きゅうり          | たまねぎ                         | たまねぎ<br>えのきたけ      | ごはん あぶら さとう ごま<br>ドレッシング                   | 484<br>610<br>776 |
| 29 木 | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>わかめ のやき とうふ<br>みそ             | しょうが<br>きゅうり         | にんにく<br>たまねぎ            | だいこん<br>にんじん          | ごぼう                          | ねぎ                 | ごはん でんぶん あぶら<br>さとう じやがいも                  | 520<br>654<br>827 |
| 30 金 | ぎゅうにゅう とりにく<br>ベーコン                          | キャベツ<br>スイートコーン      | レッドキャベツ<br>たまねぎ         | きゅうり<br>にんじん          | パン さつまいも バター<br>こむぎこ さとう あぶら |                    |  | 492<br>639<br>805 |

## ~今月の出雲市産食材の紹介~

米、牛乳、かぶ、大根、チンゲンサイ、葉ねぎ  
プロッコリー、しいたけ、さつまいも(西浜いも)、サラノバレタス



さばそぼろ



つくってみよう！給食おすすめレシピ♪



<材料 (4~5人分)>

|           |        |
|-----------|--------|
| さば缶詰 (水煮) | 150 g  |
| にんじん      | 40 g   |
| グリンピース    | 20 g   |
| おから       | 20 g   |
| サラダ油      | 小さじ1   |
| おろししょうが   | 小さじ1/2 |
| こいくちしょうゆ  | 大さじ1   |
| 酒         | 小さじ1   |
| みりん       | 小さじ2   |
| 砂糖        | 小さじ1   |

<作り方>

- ①さば缶詰の水分を切り、身をほぐす。
- ②にんじんをみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油をひいて火にかけ、おろししょうがを炒める。
- ④しょうがの香りが出たら、にんじんを入れて炒める。
- ⑤さば、グリンピース、おからを入れて、しっかり火が通るまでさらに炒める。
- ⑥しょうゆ、酒、砂糖、みりんで味つけし、水分がなくなるまで炒める。

ごはんによくあうメニューです。

給食では「おから」を入れて、食物繊維もしっかりとれるようにしています。