



令和6年4月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
 あたら ねん 新しい1年がスタートしました。 こんねんど あんぜん あんしん きゅうしよく 今年度も、安全・安心な給食をみなさん ていきよう に提供していきます。 どうぞよろしくお願ひします。 こんげつ きゅうしよく もくひよう 今月の給食目標 きょうりよく きゅうしよく じゅんぴ 協力して給食の準備やあとかたづけをしよう		10  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの香味フライ ゆかりあえ たま しる 玉ねぎのみそ汁	11  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく や 豚肉のみそ焼き ごまあえ けんちん汁 	12【おいしい出雲の一日】  こくとう 黒糖パン  ぎゅうにゅう 牛乳 さけの香草揚げ いずも 出雲アスパラのサラダ えーびーしー ABCスープ
15  カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 バークドフランク グリーンサラダ	16  しょうゆラーメン おむすび（小・中） ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き やさい ちゅうか 野菜の中華あえ	17  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの蒲焼き かわりあえ とうふのすまし汁	18【入学・入園 おめでとう献立】  カリカリ ^{うめ}梅ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく て や 鶏肉の照り焼き いそかあえ はな しる 花ふのみそ汁 いわ お祝いいちごクレープ	19  りんごパン ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの玉ねぎソースかけ コールスローサラダ ミネストローネ

月	火	水	木	金
22	23	24	25	26【出雲市共通献立】
				
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のごまがらめ きりぼしだいこん す もの 切干大根の酢の物 じゃがいものみそ汁	クリームスパゲッティ おむすび（小・中） ぎゅうにゅう 牛乳 しろみぎかな 白身魚のカレー風味焼き はなやさい 花野菜のサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 りっちゃん元気サラダ わかめのすまし汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃひき肉フライ さんしよく 三色あえ だいこん 大根のみそ汁	チーズパン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のレモンソースかけ レタスとトマトのサラダ コンソメスープ
	230 	学校給食の役割 学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健康のため、栄養バランスが整った食事を提供します。また、給食時間の実践活動から、望ましい食習慣や食に関する実践力を身につけることができます。さらに、地場産物を給食で提供することで、地域の伝統や文化に対する理解と関心を深めることができます。		

給食には、たくさんの学びが詰まっています……



学校給食について

《主食》

ごはん…週3回(月・水・木)出雲市産のお米(きぬむすめ)を使用しています。
パン…週1回(金)国内産の小麦を使用しています。
めん…週1回(火)小・中学校は、おむすびを組合わせています。



《おかず》

バランスを考えた『主菜+副菜』の組み合わせで、出雲市の食材や旬の食材を取り入れています。

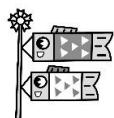
《牛乳》

小・中学校は200ml、幼稚園は180mlを提供します。

給食当番活動を通して学ぶこと……



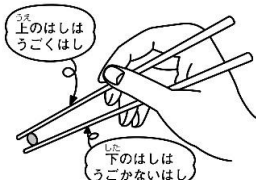
給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方などを身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどことを学びます。



令和6年5月給食写真



出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
こんげつ きゅうしよく もくひよう 今月の給食目標 しょくじ まも たの た 食事のマナーを守って楽しく食べよう かんしゃ きも ★感謝の気持ちをこめて あいさつをしましょう  ★よい姿勢で 食べましょう★ 		1  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのピリ辛ソースかけ もやしのナムル たまご 卵とコーンのスープ	2【こどもの日献立】  な 菜めし ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにくのしょうがや 豚肉のしょうが焼き はるさめすもの 春雨の酢の物 たけのこのみそ汁 かしわもち 	ただ 正しいはしの持ち方が でき 出ていますか？  うえのはしは うごくはし したのはしは うごかないはし
	7  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのピリ辛ソースかけ もやしのナムル たまご 卵とコーンのスープ	8  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのピリ辛ソースかけ もやしのナムル たまご 卵とコーンのスープ	9  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのピリ辛ソースかけ もやしのナムル たまご 卵とコーンのスープ	10  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのピリ辛ソースかけ もやしのナムル たまご 卵とコーンのスープ
はんしよつき しるしよつき ご飯食器と汁食器の 置き方は正しいですか？ 	ちゃんぽんめん おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 焼きぎょうざ (幼・小2個、中3個) こんさい 根菜サラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく こうみ 豚肉の香味あげ もみのりおひたし けんちん汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのしおや さわらの塩こうじ焼き なっとう 納豆サラダ なめこ汁	パン いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 ホキのバジルフライ カラフルサラダ ミネストローネ
13  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのうめ いわしの梅煮 きりぼしだいこんすもの 切干大根の酢の物 しん 新たまねぎのみそ汁 	14  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのピリ辛ソースかけ もやしのナムル たまご 卵とコーンのスープ	15  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのピリ辛ソースかけ もやしのナムル たまご 卵とコーンのスープ	16【おいしい出雲の一日】  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 めのは ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のいちじくソースかけ トマトとレタスのサラダ いすち 出雲しいたけのみそ汁 	17  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけのこうそう さけの香草あげ はな やさい 花野菜サラダ グリーンポタージュ 

月	火	水	木	金
20	21	22	23	24
				
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き しおや こんぶあえ 豚汁 ぶたじ	カレーうどん おむすび (小・中) しょう ちゅう ぎゅうにゅう 牛乳 いかのコロコロあげ 海藻サラダ かいそう	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉の甘酢あんかけ とりにく あまず キャベツのツナあえ はんぺんのすまし汁 しる	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉の竜田あげ ぶたにく たつた いそかあえ 豆腐のみそ汁 とうふ しる	セルフバーガー まる 丸パン ハンバーグの デミグラスソースかけ コールスローサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 新じゃがいもの コンソメスープ 
27	28【出雲市共通献立】	29	30	31
				
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き とりにく や おかかあえ 花ふのすまし汁 はな しる	塩ラーメン しお おむすび (小・中) しょう ちゅう ぎゅうにゅう 牛乳 小いわしの米粉あげ こ こめこ 野菜の中華あえ やさい ちゅうか	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのしょうが焼き や りっちゃんの元気サラダ げんき 厚あげのみそ汁 あつ しる	そばろどんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 大根サラダ だいこん わかめのすまし汁 しる 	パインパン ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ パプリカのサラダ ABCスープ えーびーレー 



令和6年6月給食写真



出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
3	4【カミカミ献立】 こんだて	5	6	7
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のレモンソースかけ かつおあえ もやしのみそ汁	きつねうどん おむすび しょう ちゅう (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 いそべ ししゃも磯辺フライ (よう こ しょう ちゅう こ 幼1個、小・中2個) カミカミサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にくだんご あまず 肉団子の甘酢あんかけ もやしのナムル はるさめ 春雨スープ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの香草揚げ さんしよく 三色あえ なめこ汁	りんごパン ぎゅうにゅう 牛乳 スパイシーチキン はな やさい 花野菜のサラダ ミネストローネ



6月10日～14日は、『いずも給食week』3日～14日のお米は「特別栽培米きめむすめ」を使用します

出雲市では、学校給食への理解を深め、家庭での食生活を考える機会とすることを目的に、『いずも給食week』を定めています。この期間中は、出雲市産の農産物や食品を積極的に取り入れています。

10	11【おいしい出雲の一日】 いずも いちにち	12【出雲市共通献立】 いずも しきょうつうこんだて	13	14
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 アジの香味フライ きゅうりの酢のもの かきたま汁	ごもく 五目ひやむぎ おむすび しょう ちゅう (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 カレイのからあげ デラウエア	なつ やさい 夏野菜のカレー ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ かわりあえ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き パプリカと水菜の ゴマドレあえ いずも 出雲しいたけのみそ汁	パン ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの バーベキューソースかけ ふるさとサラダ スーパースター ABCスープ
17	18	19	20	21
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしおかか煮 小松菜とコーンのごまあえ 豚汁	しょうゆラーメン おむすび しょう ちゅう (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 鶏のからあげ ひじきのサラダ	まめなカレーどんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 いそかあえ かぼちゃのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き 納豆サラダ けんちん汁	パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ フレンチサラダ なつやさい 夏野菜のコンソメスープ

月	火	水	木	金
24	25	26	27	28
				
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き ちゅうか 中華あえ わかめスープ	ミートソーススパゲッティ おむすび しょう ちゅう (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 ホキのレモンペッパー焼き レタスとコーンのサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とびうおの ピリ辛ソースかけ ごまあえ はんぺんのすまし汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のスタミナ焼き りっちゃんの元気サラダ あつあげのみそ汁	パン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグの たま 玉ねぎソースかけ コールスローサラダ クリームスープ

こんげつ きゅうしょくもくひょう た
今月の給食の目標「よくかんで食べよう」

1234... かいおお
いつもより5回多くかんでみよう

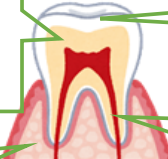
ガム

ぞうげしつ
象牙質
(エナメル質よりやや軟らかい)

しつ は ひょうめん ぶぶん
エナメル質 (歯の表面のかたい部分)

は は
歯ぐき (歯をささえる)

しつ は ね ぶぶん
セメント質 (歯の根をおおっている部分)



よくかむために丈夫な歯を育てよう！ ～歯を作る栄養素をしっかりとろう～

【カルシウム・リン】

は おも ざいりょう
歯の主な材料

【ビタミンD】

きゅうしゅう たす
カルシウムの吸収を助ける

【ビタミンA】

しつ きょうか
エナメル質を強化する

【ビタミンC】

ぞうげしつ し あ は どだい は つく
象牙質を仕上げる歯の土台や歯ぐきを作る

【たんぱく質】





令和6年7月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター

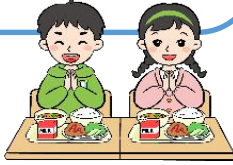
月	火	水	木	金
1	2	3	4【出雲市共通献立】	5【七夕献立】
ごはん 牛乳 さばの塩焼き 夏大根のさっぱりあえ 玉ねぎボールと おくらのみそ汁	塩ラーメン おむすび(小・中) 牛乳 ホキフライ 海藻サラダ	夏野菜のチキン カレーライス 牛乳 オムレツ 小松菜とコーンの じゃこあえ	ごはん 牛乳 豚肉の梅焼き 切干大根の酢の物 あつあげのみそ汁	チーズパン 牛乳 星のコロッケ アスパラの天の川サラダ すいか入り フルーツポンチ
8	9	10	11	12
			おおめ 大雨のため臨時休校	
ごはん 牛乳 あじのかば焼き 春雨の酢の物 なめこ汁	たまごうどん おむすび(小・中) 牛乳 焼きししゃも (幼1尾、小・中2尾) 水菜と根菜の ゴマドレサラダ	ごはん 牛乳 鶏肉の塩からあげ 納豆あえ はんぺんのすまし汁	ごはん 牛乳 蒸しシューマイ (幼・小2個、中3個) もやしのナムル なす入り麻婆豆腐	パン 牛乳 ミートボールの デミグラスソースかけ 小松菜ともやしのサラダ コーンポタージュ
15	16	17【おいしい出雲の一日】	18	今月の給食目標 衛生に気をつけよう 給食の前には手を洗おう！
うみ 海の日 	 バジルクリーム スパゲッティ おむすび(小・中) 牛乳 蒸しシューマイ (幼・小2個、中3個) 花野菜サラダ	 ごはん 牛乳 とびうおの南蛮漬け ほうれん草のいそかあえ かぼちゃのみそ汁 ひえひえみかん	 さばそぼろごはん 牛乳 レタスとトマトのサラダ パンネのスープ	

※都合により献立を変更することがあります。



令和6年8・9月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
こんげつ きゅうしよくもくひょう 今月の給食目標 なん た すきらいなく何でも食べよう 			29  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃひき肉フライ さんしょく 三色あえ とうふのみそ汁	30 だいふう 台風のため りんじきゅうこう 臨時休校 パン いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のレモンソースかけ キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ
2	3	4	5【長浜小希望献立】	6
 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのかば焼き もやしのごまあえ はんぺんのすまし汁	 ひやむぎ ぎゅうにゅう 牛乳 おむすび (小・中) ふたにく たつた 豚肉の竜田あげ わかめの酢のもの	 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの塩こうじ焼き アスパラの ごまドレッシングあえ はるさめ 春雨スープ	 かりかりうめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ入りササミフライ (小・中) ささみフライ (幼) りっちゃんのげんき 元気サラダ だいこん 大根のみそ汁	 パン ぎゅうにゅう 牛乳 ミートボールの デミグラスソースかけ カラフルサラダ なし 梨のフルーツポンチ 
9	10	11	12	13
 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ヤンニョムチキン きゅうりのごま酢あえ わかめのスープ 	 とんこつみそラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 おむすび (小・中) いかのコロコロあげ もやしのナムル	 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのピリ辛ソースかけ こまつな 小松菜のおひたし とうふのすまし汁	 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく うめや 豚肉の梅焼き アーモンドあえ なめこ汁	 パン ぎゅうにゅう 牛乳 とうふハンバーグの たま 玉ねぎソースかけ はなやさい 花野菜のサラダ えーびーレー ABCスープ

月	火	水	木	金
	17【お月見献立】 	18 	19【おいしい出雲の一日】 	20【出雲市共通献立】 
	ごもく 五目うどん ぎゅうにゅう 牛乳 おむすび （しょう・ちゅう） 栗コロッケ こんさい 根菜サラダ 	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉のしょうが や 焼き きゅうりのおかかあえ かきたま じる 汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのみ に ぞれ煮 バンサンスー にしはま 西浜いもの しる みそ汁	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のマーマレード や 焼き ごまじゃこサラダ コーンクリームスープ
	24 	25 	26【大社中希望献立】 	27 
	トマトスープパグッティ ぎゅうにゅう 牛乳 おむすび （しょう・ちゅう） キャベツ い りつくね ひじきサラダ	まめなそぼろどんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 きりほしだいこん 切干大根のごま ず 酢あえ かぼちゃのみ しる みそ汁 	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のからあげ にしはま 西浜いもの ホクホクサラダ けんちん じる 汁	パン くろまめ 黒豆きなこクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 サケの こうそう 香草あげ パプリカのサラダ コンソメスープ
30 	 2学期の給食が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。 夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も ことでしょう。早寝、早起きを心がけ、一日3食きちんと 食べて生活リズムを整えましょう。  			
カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ かい 海そうサラダ 				



令和6年10月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター

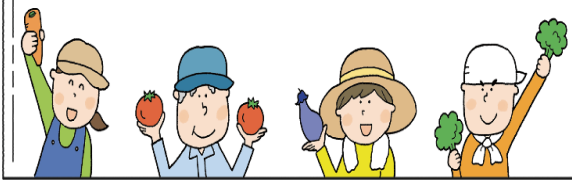
月	火	水	木	金
	1 	2 	3 	4 
	しょうゆラーメン おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き もやしのナムル	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのしお 塩こうじ焼き はるさめ 春雨の酢のもの とうふ 豆腐のみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 こんぶ 昆布あえ けんちん汁	パン ぎゅうにゅう 牛乳 スパイシーチキン はなやさい 花野菜のサラダ コーンポタージュ
7	8	9	10【目によい献立】	11
				
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉の梅焼き ごまあえ あきやさい 秋野菜のみそ汁	 きつねうどん おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 おからコロッケ こんさい 根菜サラダ	 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 む 蒸しシューマイ (幼・小2個、中3個) だいこん 大根の中華サラダ マーボー豆腐	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のからあげ なっとう 納豆サラダ かぼちゃのみそ汁	パインパン ぎゅうにゅう 牛乳 あじのこうそう あじの香草あげ レタスのサラダ ポトフ
	15	16	17【浜山中・たいしやしょうき ぼうこんだて 大社小希望献立】	18【おいしい出雲の一日】
				
	しお 塩ラーメン おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きぎょうざ (幼・小2個、中3個) かいそう 海藻サラダ	ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉のスタミナ焼き ゆかりあえ はんぺんのすまし汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ入りササミフライ (小・中) ささみフライ (幼) りっちゃんのげんき 元気サラダ ぶたじる 豚汁 みかんクレープ	 パン ぎゅうにゅう 牛乳 ホキの バーベキューソースかけ カラフルサラダ にしはまいも 西浜芋の クリームスープ

月	火	水	木	金
21	22	23	24	25
				
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの から ピリ辛ソースかけ ちゅうか 中華あえ はるさめ 春雨スープ	ミートソース スパゲッティ おむすび（小・中） ぎゅうにゅう 牛乳 さけのハーブ焼き グリーンサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく こうみ 鶏肉の香味あげ きりぼしだいこん すのもの 切干大根の酢の物 にしはまいも しる 西浜芋のみそ汁 	カレーライス  ぎゅうにゅう 牛乳 ホキの レモンペッパー焼き かわりあえ	パン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグの たま 玉ねぎソースかけ コールスローサラダ エービーシー ABCスープ
28	29【出雲市共通献立】	30	31	こんげつ きゅうしよくもくひょう 今月の給食目標 た もの しゅん し 食べ物の旬を知ろう しゅん 旬とは、その食べ物 いちねん が、一年のうちで一番 いちばん たくさんとれて、一番 じ き おいしい時期のことです。 
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き いそかあえ あつ 厚あげのみそ汁	たまごうどん おむすび（小・中） ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの甘酢あんかけ さんしよく 三色あえ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく しょうが や 豚肉のしょうが焼き ごまドレッシングあえ はな 花ふのすまし汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの竜田あげ アーモンドあえ なめこ汁	



令和6年11月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
こんげつ きゅうしょくもくひょう かんしゃ た 今月の給食目標「感謝して食べよう」 わたしたちは、生き物の命をいただいて生きています。 また、おいしい食事が食べられるのは、農家の人や料理を作る人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちをこめて、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをして、残さず食べるようにしましょう。		がつ きゅうしょくげっかん 11月は「しまね・ふるさと給食月間」です。 しまねけん いすもし つく しまねけん いすもし つく 島根県や出雲市で作られた食材を積極的に使用したり、「美味しまね認証」を取得した食材を使用したりします。 		1  セルフバーガー まる 丸パン メンチカツ カラフルサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 ミネストローネ
5 		6  とんこつラーメン おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 む 蒸しシューマイ (幼・小2個、中3個) やさい ちゅうか 野菜の中華あえ	7 あらき しょう ようかんしょう 【荒木小・遙垣小 きぼうこんがて 希望献立】  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけのゆうあん焼き わふう 和風サラダ あつ あ 厚揚げのみそ汁 さいしょうがき 西条柿	8  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃひき肉フライ なっとう 納豆サラダ ぶたじる 豚汁 パン いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 ホキの香草あげ レタスとコーンのサラダ こんさい 根菜スープ
とくべつさいばいまい 特別栽培米ウィーク (11月11日～22日) とくべつさいばいまい のうやく かがくひりょう 特別栽培米は、農業や化学肥料をなるべく減らして、特別に栽培しているお米です。出雲市内の学校給食用に出雲市ひかわようかみなおえ ひかわにしちゅうがっこう にしがわ まいまい た 斐川町上直江(斐川西中学校の西側)にある「米米田んぼ」で作られています。 今年度は、6月・11月・2月の年3回(2週間ずつ)を『特別栽培米ウィーク』として、出雲市内全体の学校給食で「特別栽培米きぬむすめ」を提供します。味わっていただきましょう。				
11  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく あます 豚肉の甘酢かけ みず な 水菜のサラダ あきやさい 秋野菜のみそ汁	12  きつねうどん おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのしお さわらの塩こうじ焼き キャベツのごまあえ ミニトマト (2個)	13  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 カレイのからあげ だいこん 大根とのやきの酢のもの いすち 出雲しいたけのすまし汁	14  にしはま 西浜いもの カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 バークドフランク パプリカのサラダ	15 【おいしい出雲の一日】  こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のいちじくソースかけ ブロッコリーのサラダ かぶのコンソメスープ

月	火	水	木	金
18	19	20 【出雲市共通献立】 いすも しきょうつうこんだて	21 【和食の日献立】 わしょく ひ こんだて	22
				
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 焼きししゃも (幼1尾、小・中2尾) はるさめ 春雨サラダ じゃがいものみそ汁	クリームスパゲッティ おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 いかのコロコロあげ グリーンサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉の竜田あげ おかかあえ だいこん 大根のみそ汁 	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのおろしだれかけ もみのりおひたし のっぺい汁 	パン ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草オムレツ コールスローサラダ カレースープ
25	26	27	28	29
				
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉の香味焼き こんさい 根菜サラダ なめこ汁	みそラーメン おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き さんしよく 三色あえ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのかば焼き かわりあえ はな 花ふのすまし汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの梅煮 キャベツのツナあえ おでん 	パン ぎゅうにゅう 牛乳  ミートボールの デミグラスソースかけ だいこん 大根サラダ かぼちゃのポタージュ





令和6年12月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
2	3	4【南中希望献立】 みなみちゅうきぼうこんだて	5	6
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩こうじみそ焼き にしはま 西浜いものサラダ とうふ 豆腐のすまし汁	ごもく 五目うどん おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 こ 小いわしの米粉あげ き ぼ だいこん す もの 切り干し大根の酢の物	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ入りささみフライ (小・中) ささみフライ (幼) りっちゃんの元気サラダ ぶたじる 豚汁	ドライカレー ぎゅうにゅう 牛乳 レモンドレッシング サラダ わかめスープ 	パン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉の バーベキューソースかけ コールスローサラダ ふゆやさい 冬野菜の クリームシチュー
9【出雲市共通献立】 いすち しきょうつうこんだて	10	11【おいしい出雲の一日】 いすち いちにち	12	13
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ゆこう や 鶏肉の柚香焼き ごま酢あえ さつまいものみそ汁	ちゃんぽんめん おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 あげぎょうざ (幼・小2個、中3個) だいこん ちゅうか 大根の中華サラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のスタミナ焼き さんしよく 三色あえ さといもと白ねぎの おでん	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しろみざかな 白身魚の レモンソースかけ カラフルサラダ ビーフンスープ	パン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグの ケチャップソースかけ こんさい 根菜サラダ スーパー ABCスープ
16	17	18【お楽しみ献立】 たの しこんだて	19	20【冬至献立】 とうじこんだて
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの竜田あげ おろしあえ はくさい 白菜のみそ汁	スープパゲッティ おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 ハムカツ キャベツのツナあえ	ポークハヤシライス ぎゅうにゅう 牛乳 さけのバジル焼き グリーンサラダ チョコケーキ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 フライドチキン はくさい 白菜のごまあえ いすち 出雲しいたけのすまし汁	パン りんごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 ホキのカレー風味焼き はなやさい 花野菜のかんきつサラダ かぼちゃのポタージュ

月	火	水	木	金
23	24	12/9（月）お米 いすもしない 出雲市内の田んぼで農薬などを使わずにつくったお米「トキをはぐくむいすものお米」です。 出雲市では、トキの放鳥を自指して、トキが生息できるエサ場作りや環境にやさしい農業を広める活動をしています。  出雲市トキイメージキャラクター 「ミコトッキー」 		
 ごはん 牛乳 あじの香味フライ 和風サラダ 出雲のかぶの のっぺい汁	 キムチうどん おむすび（小・中） 牛乳 厚焼きたまご もやしのナムル			

～今月の目標～

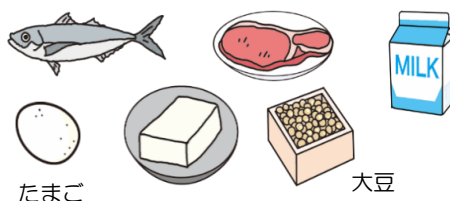
寒さに負けないよう残さず食べよう

寒さに負けないじょうぶな体をつくるためには
好き嫌いなくいろいろな食べ物を食べましょう。

野菜や果物でかぜに負けない！
抵抗力をつけよう！（ビタミンA・C）



おかずをしっかり食べて
体力をつけよう！（たんぱく質）



ぽかぽか
体を温めよう！（脂質）



※とりすぎには注意しよう



令和7年1月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
こんげつ きゅうしよく もくひょう きゅうしよく し 今月の給食目標 給食について知ろう あけましておめでとうございます。 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 けんこう す 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 し 今月の給食の目標は「給食について知ろう」です。 きゅうしよく れきし きゅうしよく かか ひとびと かんが 給食の歴史や給食に関わっている人々のことを考えるきっかけ おも になればと思います。    			9【あけまして おめでとう献立】  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き だいこん 大根なます ななくさ じる 七草汁 	10  パン ぎゅうにゅう 牛乳 さけ こうそう 鮭の香草あげ キャベツの ごまドレッシングあえ はくさい 白菜と ミートボールのスープ
14   きつねうどん せきはん 赤飯おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 いかのコロコロあげ はくさい 白菜のいそかあえ		15【みなみ小希望献立】  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉コロッケ カラフルサラダ かきたま汁 もものタルト	16  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのしおこうじ焼き もやしのアーモンドあえ さい 重いものみそ汁	17  パン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のいちじくソースかけ ひじき入りサラダ えーびーレー ABCスープ

月	火	水	木	金
がっこう 学校 きゅう 給 しょく 食 しゅう 週 かん 間				
20【昔の給食メニュー】 むかし きゅうしょく	21【稗原小希望献立】 ひえばらしょうきぼうこんだて	22【地場産物献立】 じばさんぶつこんだて	23【おいしい出雲の一日】 いずも いちにち	24【多文化交流献立】 たぶんかこうりゅうこんだて
				
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 くじらの竜田あげ かわりあえ すいとん汁 	とんこつみそラーメン おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ入りささみフライ (小・中) ささみフライ (幼) かい 海そうサラダ	ごはん めのは ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく しろ 豚肉の白ねぎソースかけ のやきのおかかあえ いずも 出雲しいたけのみそ汁 	にしはま かみあり 西浜いもと神在ねぎの ふるさとカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ホキの レモンペッパー焼き ブロッコリーのサラダ ヨーグルト 	パオン コン ケーイジョ (チーズパン) レーイチ (ぎゅうにゅう 牛乳) フランゴ パッサリーニョ (ブラジルふうからあげ) サラダ デ アウファセイ (レタスのサラダ) ドブラジーニャ  (まめ い 豆入りトマトスープ)
27	28	29【三市交流献立】 さん しこうりゅうこんだて いさはや 諫早のひ	30【出雲市共通献立】 いずもしきょうつうこんだて	31
				
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ゆこうや 鶏肉の柚香焼き き ぼ だいこん 切り干し大根の マヨネーズあえ はるさめ 春雨スープ	ミートソーススパゲッティ おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 ホキフライ はなやさい 花野菜のサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのおかか煮 こんぶあえ ぬっぺ★	ごはん  ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグの たま 玉ねぎソースかけ ごまあえ じゃがいものみそ汁	パン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく たつた 豚肉の竜田あげ こまつな 小松菜サラダ にしはま 西浜いもの クリームシチュー

がっこうきゅうしょく しゅうかん 学校給食週間

いずもし がつ か げつ がつ か きん
出雲市では、1月20日(月)から1月24日(金)までを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
もとよくさい せつよくてき と い こんだて むかし きゅうしょくこんだて ていきょう
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。



さん しこうりゅうこんだて ★三市交流献立★

いずもし つ やまし おかやまけん いさはやし ながさきけん
出雲市と津山市 (岡山県)、諫早市 (長崎県) は、
ゆうこうこうりゅう ねん いじょう つづ こんねんど あたら こう
友好交流を40年以上続けています。今年度の新しい交
りゅうかつどう さんしいつしよ きょうどりようり つか
流活動として、三市一緒にそれぞれの郷土料理を使っ
た給食を食べてお互いに紹介しあう「三市交流献立」
をおこな
を行います。
こんげつ いさはやし きょうどりようり
今月は諫早市の郷土料理「ぬっぺ」です。





令和7年2月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
3【 せつぶんこんだて 節分献立】	4	5	6【 よつがねしょうきぼうこんだて 四絡小希望献立】	7
				
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳  さばの塩焼き まめ豆まきサラダ あつあげのみそ汁	こもく五目うどん おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく豚肉のしょうが焼き ごま酢あえ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのバーベキュー焼き はくさい白菜のアーモンドあえ けんちん汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく鶏肉の香味焼き なっとう納豆サラダ あぶら油あげのみそ汁 みかんクレープ	パン ぎゅうにゅう 牛乳 さけの て照り焼きソースかけ コールスローサラダ ミネストローネ
10	12	13【 いずも いちにち おいしい出雲の一日】	14	
	がつか 2月3日～14日は とくべつさいばいまい 特別栽培米ウィーク			
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグの ケチャップソースかけ みずな水菜のサラダ ぶたじろ豚汁		カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ かい海そうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツ入りつくね ほうれんそうと もやしのいそかあえ じんざいこ神西湖のしじみ汁	パン メープルジャム ぎゅうにゅう 牛乳 さけの香草焼き カラフルサラダ えーびーレーABCスープ
17【 さんしこうりゅうこんだて 三市交流献立 いずも ひ 出雲の白】	18【 いずもしきょうつうこんだて 出雲市共通献立】	19	20	21
				
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 めばるの南蛮漬け かわりあえ のりふで★	クリームスパゲッティ おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの香味 フライ グリーンサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく豚肉のスタミナ焼き だいこん大根の中華あえ はるさめ春雨スープ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの塩こうじ焼き りっちゃん元気サラダ とうふ豆腐のみそ汁	パン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグの デミグラスソースかけ こんさい根菜サラダ コンソメスープ

月	火	水	木	金
	25	26	27【神西小希望献立】	28
	 しお 塩ラーメン おむすび（小・中） ぎゅうにゅう 牛乳 あげぎょうざ （幼・小2個、中3個） キャベツのツナあえ	 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こ 小いわしの米粉あげ わかめの酢のもの かきたま汁	 かりかり梅ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のからあげ もやしのナムル だいこん 大根のみそ汁	 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ホキの レモンペッパー焼き ブロッコリーのサラダ クリームスープ

「**今日の給食目標** 健康を考えて食べよう」

「健康な体」は、毎日の習慣の積み重ねによって作られます。

「すこやかしまねっこ」のスローガンのもとに、ご家庭での生活を振り返ってみませんか？

すこやかしまねっこ ～「食育」推進の合言葉～

す…すきらいせず 三度の食事をバランスよく

こ…子どもの時から かむ習慣を身につけよう

や…野菜を食べて体いきいき 心うきうき

か…感謝をこめて「いただきます」「ごちそうさま」

し…しっかりと毎日食べよう朝ごはん

ま…マナーを守り 楽しくなごやか食事タイム

ね…寝る前に食べすぎないように気をつけよう

つ…伝えよう郷土料理 大切にしよう家庭の味

こ…心と体においしい食事 楽しい食事

3日～14日は「特別栽培米ウィーク」

出雲市では学期に一回、出雲市斐川町にある「米米田んぼ」で
農業や化学肥料を減らして栽培された「特別栽培米きぬむすめ」
を提供しています。地元で大切に育てられたお米を味わって食べ
ましょう。



★三市交流献立

1月に引き続き、
2月も「三市交流献立」を行います。
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
中ののりをはしでも
ちあげると、筆の先
のようになることか
らその名があると言
われています。



令和7年3月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
3 【ひな祭り&卒園 まつ そつえん そつぎょう 卒業おめでとう献立】	4	5	6	7
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉のスタミナ焼き な はな 菜の花のごまあえ はる 春のおすまし いわ お祝いいちごゼリー	きつねうどん おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 なんぼんづ さばの南蛮漬け さんしよく 三色あえ	ポークハヤシライス ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃひき肉フライ グリーンサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく こうみ や 鶏肉の香味焼き ゆかりあえ あつあ しろ 厚揚げのみそ汁	パインパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハムカツ はる 春キャベツのサラダ えーびーレー ABCスープ
10 【おいしい出雲の いすち 出雲の いちにち 一日】	11	12	13 【三市交流献立 さんしこうりゅうきんだて 津山の白】	14
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの香味フライ おかかあえ いすち 出雲しいたけのかきたま汁	みそラーメン おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 シューマイ (幼・小2個、中3個) やさい ちゅうか 野菜の中華あえ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく あます 豚肉の甘酢かけ こんさい 根菜サラダ なめこ汁 スイートポテト	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 きびなごのからあげ はなやさい わふう 花野菜の和風サラダ そずり鍋★	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 スパイシーチキン パプリカのサラダ コーンクリームスープ
17	18	19		21
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き きりぼだいこん す もの 切干大根の酢の物 はな 花ふのみそ汁	ミートソース スパゲッティ おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 ホキの レモンペッパー焼き かいそう 海藻サラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き もやしのナムル ワンタンスープ きよみ 清見オレンジ		パン りんごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃ入り スペイン風オムレツ コールスローサラダ ミネストローネ

今月の給食の目標 1年間の給食をふりかえってみよう

がくねん 学年のしめくくりの月です。一年間の給食時間や家庭での食事時間の過ごし方について振り返ってみましょう。



□食事の前に、しっかりと手を洗うことができた。

□食事のマナーを守ることができた。

□「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつがきちんとできた。

□苦手な食べ物にも挑戦し、残さず食べるようにがんばることができた。

□よくかんで味わって食べることができた。

□食べ物や食事に関わる人たちに感謝して食べることができた。



卒業おめでとうございます

ちゅうがく ねんせい 中学3年生のみなさんは、給食を食べる機会もあとわずかとなりました。

す 好きだった献立、こんだて 苦手だった献立、にがて いろいろあったと思います。どんな思い出が

ありますか。これからも、いっかいいっかい 一回一回の食事を大切に、げんき 元気に過ごしてください。



★三市交流献立

がつ 1月の「ぬっぺ（諫早市）」、2月の「のりふで（出雲市）」に続き、3月は岡山県津山市の「そずり鍋」です。

うし ほね 牛の骨についた肉をけずり落として、白菜やごぼうなどの野菜と煮込んだ、津山市で古くから親しまれている料理です。

けずることを津山のほうげん 方言で「そずる」ということから、その名がついたそうです。

