



令和4年4月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター

ご入学・ご入園・ご進級
おめでとうございます

新しい1年がスタートしました。今年度も安全で、
おいしい給食づくりに努めます。よろしくお祈りします。



学校給食について



学校給食は、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、
栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣
と食に関する実践力を身につけるための重要な教材としての役割
もあります。






月	火	水	木	金
<p>12</p> 	<p>13</p> 	<p>14</p> 	<p>15</p> 	<p>入学・入園おめでとう献立</p>
				<p>15</p> 
<p>18</p> 	<p>19</p> 	<p>20</p> 	<p>21</p> 	<p>22</p> 
<p>25</p> 	<p>26</p> 	<p>27</p> 	<p>28</p> 	<p>今日の給食</p> 
<p>今日の給食目標 協力して給食の準備や あとかたづけをしよう</p> <p>入学・進級 おめでとう</p>	<p>塩ラーメン</p> <p>おむすび (小・中)</p> <p>牛乳</p> <p>揚げぎょうざ (幼・小: 2こ、中: 3こ)</p> <p>海そうサラダ</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>あじの香味フライ</p> <p>いそあえ</p> <p>葉玉ねぎのみそ汁</p>	<p>わかめごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>キャベツのすのもの</p> <p>花ふのすまし汁</p> <p>お祝い大福</p>	<p>黒糖パン</p> <p>牛乳</p> <p>さけの香草揚げ</p> <p>出雲アスパラガスのサラダ</p> <p>ミネストローネ</p>
<p>カレーライス</p> <p>牛乳</p> <p>バークドウィンナー (幼・小: 2こ、中: 3こ)</p> <p>グリーンサラダ</p>	<p>五目うどん</p> <p>おむすび (小・中)</p> <p>牛乳</p> <p>さんまのかば焼き</p> <p>和風サラダ</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃひき肉フライ</p> <p>ごまあえ</p> <p>大根のみそ汁</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さばの塩こうじ焼き</p> <p>納豆サラダ</p> <p>けんちん汁</p>	<p>チーズパン</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のレモンソースかけ</p> <p>レタスとトマトのサラダ</p> <p>コンソメスープ</p>
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のごまがらめ</p> <p>切り干し大根のすのもの</p> <p>とうふのすまし汁</p>	<p>クリームスパゲッティ</p> <p>ミニパン (小・中)</p> <p>牛乳</p> <p>ホキのカレー風味焼き</p> <p>花野菜のサラダ</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のから揚げ</p> <p>ナムル</p> <p>春雨スープ</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>照り焼きハンバーグ</p> <p>りっちゃんの元気サラダ</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>※都合により献立を変更 することがあります。</p>



令和4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
<p>2 こどもの日献立</p>  <p>ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き 春雨のすのもの 若竹汁 かしわもち </p>	<p>今日の給食目標 食事のマナーを守って楽しく食べよう</p> <p>★心をこめて あいさつをしよう</p> <p>★静かに食べよう ★よい姿勢で食べよう</p> 			<p>6</p>  <p>セルフホットドッグ コッペパン フランクフルト (一食ケチャップ) 出雲アスパラガスのサラダ 牛乳 エービシーABCスープ</p>
<p>9</p>  <p>ごはん 牛乳 あじのカレー揚げ ゆかりあえ 肉じゃが サウスオレンジ </p>	<p>10</p>  <p>みそラーメン おむすび(小・中) 牛乳 はるまき 海そうサラダ </p>	<p>11</p>  <p>ごはん 牛乳 さばの塩焼き ごま酢あえ かきたま汁 </p>	<p>12</p>  <p>ごはん 牛乳 豚肉の香味揚げ おひたし 新たまねぎのみそ汁 </p>	<p>13</p>  <p>パン 牛乳 ミートボールのデミグラスソースかけ レタスのサラダ クリームスープ </p>
<p>16</p>  <p>ごはん 牛乳 沖ひらすの照り焼き こんぶサラダ 豚汁</p>	<p>17</p>  <p>五目米粉うどん 春のえんどうおむすび(小・中)  牛乳 はたはたのから揚げ ごまあえ</p>	<p>18</p>  <p>ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(幼・小: 2こ、中: 3こ) 中華サラダ 厚揚げの中華煮</p>	<p>19 おいしい出雲の一日</p>  <p>ごはん・めのは  牛乳 鶏肉のいちじくソースかけ 野焼きの甘酢あえ 出雲しいたけのみそ汁</p>	<p>20</p>  <p>パン いちご&マーガリン 牛乳 さけのハーブ焼き コールスローサラダ ミネストローネ</p>

月	火	水	木	金
23	24	25	26	27
				
ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 三色あえ なめこのみそ汁	ミートソース スパゲッティ ミニりんごパン (小・中) 牛乳 いかのフリッター みずな 水菜のサラダ	ごはん 牛乳 さばのしょうが焼き 納豆サラダ けんちん汁	カレーライス 牛乳 オムレツ かわりあえ	チーズパン 牛乳 ホキのバジルフライ りっちゃんの元気サラダ フルーツポンチ

30	31 出雲市共通献立
	
ごはん 牛乳 豚肉の甘酢あんかけ いそかあえ とうふのすまし汁	塩ラーメン おむすび (小・中) 牛乳 こ 小いわしの米粉揚げ 野菜の中華あえ

★食器やはしを
正しく持とう

都合により献立を変更することがあります。



令和4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
<p>こんぱつ きゅうしょくもくひょう 今日の給食目標 よくかんで食べよう</p> <p> よくかんで食べると、こんないいことがあります！</p> <p>たのちのほんらい 食べ物本来の味を十分に味わうことができる</p> <p>あごのほねや筋肉が発達し、歯並びがよくなる</p> <p>たのちのほんらい 消化を助け、栄養の吸収が高まる</p> <p>だ液がたくさん出て、むし歯を予防する</p>	<p>1</p> <p>ちらしずし 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き おひたし はんぺんのすまし汁</p>	<p>2</p> <p>ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き 春雨のすのもの じゃがいものみそ汁</p>	<p>3 カミカミ献立</p> <p>パン メープルジャム 牛乳 チーズ入りささみフライ 海そうサラダ 根菜スープ</p>	
<p>6</p> <p>ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ ごまあえ もずくのみそ汁</p>	<p>7</p> <p>クリームスパゲッティ ミニ黒糖パン(小・中) 牛乳 スパイシーチキン トマトのサラダ</p>	<p>8</p> <p>ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 塩こんぶあえ 肉じゃがキムチ</p>	<p>9</p> <p>ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切り干大根のサラダ 花ふのみそ汁</p>	<p>10</p> <p>セルフバーガー 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 牛乳 ABCスープ</p>
<p>いずも給食week</p> <p>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。また、6月6日～17日には、出雲市斐川町にある「米米たんぼ」で農業や化学肥料を減らして育てられた「特別栽培米きぬむすめ」を提供します。</p> <p> 大好き☆出雲!</p>				
<p>13 おいしい出雲の一日</p> <p>縁結びごはん 牛乳 豚肉の甘酢かけ かきたま汁 デラウェア</p>	<p>14</p> <p>きつねうどん おむすび(小・中) 牛乳 かれいのから揚げ 水菜のサラダ</p>	<p>15 出雲市共通献立</p> <p>夏野菜のカレー 牛乳 オムレツ かわりあえ</p>	<p>16</p> <p>ごはん 牛乳 さわらの香味揚げ あご野焼きの おろしあえ 小松菜のみそ汁</p>	<p>17</p> <p>黒糖パン 牛乳 牛肉のいちじくソースかけ パプリカのサラダ クリームスープ</p>

月	火	水	木	金
20	21	22	23	24
				
ごはん 牛乳 いわしの ピリ辛ソースかけ 三色あえ 春雨スープ	トマトスープ スパゲッティ ミニココアパン (小・中) 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き カラフルサラダ	ごはん 牛乳 シュウマイ (幼・小: 2こ、中: 3こ) ナムル マーボー豆腐	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 納豆サラダ たけのこのすまし汁	りんごパン 牛乳 ホキの香草揚げ りっちゃんの元気サラダ カレースープ
27	28	29	30	
				
親子どんぶり 牛乳 かぼちゃひき肉フライ きゅうりのごま酢あえ 	みそラーメン おむすび (小・中) 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ 中華サラダ	ごはん 牛乳 さばの梅焼き いそかあえ けんちん汁 ひえひえみかん	ごはん 牛乳 さけの青のり揚げ 大根サラダ なめこ汁	美味しまね認証 「美味しまね認証」は、生産者が食べ物の安全や環境を守ることなどに気を配り、より良い生産を行っている証です。今月のしいたけと葉ねぎは、「美味しまね認証」を受けた出雲産の食材です。

※都合により献立を変更することがあります。



令和4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	
<p>今日の給食目標 衛生に気をつけよう</p> <p>暑くなると食中毒が発生しやすくなります。給食の準備の前にもしっかり手を洗い、食器や食缶をゆかの上に置かないなど衛生に気をつけて準備をしましょう。</p> 		<p>★給食当番さんの衛生チェック★</p> <p>体調はよいですか？ 帽子や白衣はきちんとつけていますか？ マスクをしていますか？ 手をきれいに洗い、消毒をしましたか？</p> 		1	 <p>黒糖パン 牛乳 鶏肉の レモンソースかけ カラフルサラダ コンソメスープ</p>
4	5 七夕献立	6	7	8	
 <p>ごはん 牛乳 あじの香味フライ いそあえ みそけんちん汁</p>	 <p>オクラ入りひやむぎ おむすび(小・中) 牛乳 星のハンバーグの 照り焼きソースかけ 根菜サラダ</p> 	 <p>ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ りっちゃんの元気サラダ モロヘイヤのみそ汁</p>	 <p>夏野菜のカレーライス 牛乳 ベークドウィンナー (幼・小: 2こ、中: 3こ) かわりあえ</p> 	 <p>パインパン 牛乳 鶏肉の香草揚げ レタスのサラダ ミネストローネ</p>	
11	12	13 おいしい出雲の一日	14 出雲市共通献立	15	
 <p>ごはん 牛乳 さばの塩焼き 春雨のすのもの かきたま汁</p> 	 <p>塩ラーメン おむすび(小・中) 牛乳 春巻き 海そうサラダ</p> 	 <p>ごはん 牛乳 とびうおの南蛮づけ おひたし とうふのすまし汁</p> 	 <p>ごはん 牛乳 豚肉の梅焼き 三色あえ 厚揚げのみそ汁</p>	 <p>セルフバーガー パン ホキフライ (一食ケチャップ) コールスローサラダ 牛乳 すいか入り フルーツポンチ</p> 	

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



19



ミートソース
スパゲッティ
ミニりんごパン (小・中)
牛乳
オムレツ
グリーンサラダ

お知らせ



今年度も夏の『い
ずもスクールランチ
クッキング』は開催
いたしません。

※都合により献立を変更することがあります。



朝ごはんは、1日の元気の源です。
朝ごはんを食べると、午前中に活動
するための準備がととのいます。
毎日、朝ごはんを欠かさ
ず食べましょう。



三色あえ

<材料 4人分>

ほうれんそう 150g
もやし 100g
にんじん 60g
いりごま(白) 小さじ1.5
すりごま(白) 大さじ1.5
しょうゆ 大さじ1
さとう 小さじ1
ごま油 小さじ1.5

<作り方>

① ほうれんそうはゆでて2cmに切る。
② もやしはゆでる。
③ にんじんはせん切りにし、ゆでる。
④ 調味料を合わせる。
⑤ 材料を④で和える。

作ってみませんか？



朝ごはんの効果



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に
する



排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、さまざまな感覚も刺激










されて、体や脳が自覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。
また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、



令和4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
8/29	30	31	9/1	2
ごはん 牛乳 豚肉のごまがらめ おかかあえ かぼちゃのみそ汁	ひやむぎ おむすび(小・中) 牛乳 照り焼き豆腐ハンバーグ 根菜サラダ	ごはん 牛乳 白身魚のフライ ごまあえ じゃがいものみそ汁	ビビンバ 牛乳 もやし中華あえ 中華スープ	パン りんごジャム 牛乳 鮭の香草揚げ レタスとコーンのサラダ ABCスープ
5【みなみ小学校 希望献立】	6	7	8	9【お月見献立】
	台風のため 臨時休校			
カリカリ梅ごはん 牛乳 チーズ入りささみフライ りっちゃんの 元気サラダ 豆腐のみそ汁	ジャージャーめん おむすび(小・中) 牛乳 きびなごのからあげ 三色あえ	夏野菜のカレーライス 牛乳 チーズオムレツ 野菜のこんぶあえ	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切干大根のすのもの 花ふのすまし汁	ココアパン 牛乳 栗のコロッケ カラフルサラダ お月見フルーツポンチ
12	13	14	15【稗原小学校 希望献立】	16
ごはん 牛乳 豚肉のみそ焼き ごますあえ かきたま汁	ミートソース スパゲッティ ミニチーズパン(小・中) 牛乳 シシャモのカレー揚げ (幼1ケ・小中2ケ) 大根のさっぱりあえ	ごはん 牛乳 焼きギョーザ (幼小2ケ・中3ケ) 中華サラダ 八宝菜	ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢あんかけ 海そうサラダ 豚汁 みかんゼリー	パン 牛乳 ホキのレモンソースかけ コールスローサラダ トマトスープ

月	火	水	木	金
<div data-bbox="87 91 328 174" style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 今月の目標 </div> <div data-bbox="60 197 347 241" style="text-align: center;">  </div> <p>～すききらいなく 何でも食べよう～</p> <div data-bbox="60 353 347 398" style="text-align: center;">  </div> <p>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が、すききらいなく何でも食べて、元気にすごしましょう。</p>	20 	21 【おいしい出雲の一日】 	22 	
	とんこつラーメン おむすび（小・中） 牛乳 春巻き ナムル 	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ごまドレサラダ 大根のみそ汁 ミニトマト（2ヶ）	ごはん 牛乳 鯨肉のピリ辛ソースかけ グリーンサラダ 根菜コンソメスープ	
26	27	28	29	30【出雲市共通献立】
				
ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き いそかあえ 厚揚げのみそ汁	五目うどん おむすび（小・中） 牛乳 メンチカツ キャベツと わかめのサラダ 	ごはん 牛乳 小いわしの米粉揚げ 春雨サラダ マーボー豆腐	ごはん 牛乳  豚肉のしょうが焼き 大根のサラダ 秋野菜のみそ汁	黒糖パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ごまじゃこサラダ コーンポタージュ 

※都合により献立を変更することがあります。



令和4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
3	4 <small>いずもきょうつうこんだて</small> 【出雲市共通献立】	5	6	7 <small>め</small> 【目によい献立】 <small>こんだて</small>
カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ツナサラダ りんご	たまご米粉うどん <small>こめこ</small> おむすび (小・中) <small>しょう ちゅう</small> ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの甘酢あんかけ <small>あまず</small> さんしやく 三色あえ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりく 鶏肉の香味焼き <small>こうみや</small> おひたし さつまいものみそ汁 <small>しる</small>	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのしょうが焼き <small>や</small> おろしあえ ぶたじる 豚汁	パン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉の アップルソースかけ カラフルサラダ お豆のポタージュ <small>まめ</small>
	11	12	13	14
 こんげつ <small>しんまい</small> 今月 から新米です。				
	しょうゆラーメン おむすび (小・中) <small>しょう ちゅう</small> ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き かい 海そうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりく 鶏肉のごまみそ焼き <small>や</small> にしはま 西浜いものサラダ とうふのすまし汁 <small>しる</small>	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 きびなごのからあげ こんぶあえ おでん	ことう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ホキのレモンソースかけ グリーンサラダ エービーシー ABCスープ
17	18	19 <small>いずも</small> おいしい出雲の一日 <small>いちにち</small>	20	21
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉のごまがらめ きりほしだいこん 切干大根のあえもの けんちん汁 <small>しる</small>	クリームスパゲッティ ミニココアパン (小・中) <small>しょう ちゅう</small> ぎゅうにゅう 牛乳 スパイシーチキン みずな 水菜のサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのおろしだけかけ いそあえ はな 花ふのすまし汁 さいしょうがき 西条柿	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 焼きギョーザ (幼小2ケ・中3ケ) ちゅうか 中華サラダ はつぼうさい 八宝菜	りんごパン ぎゅうにゅう 牛乳 あじの香草揚げ <small>こうそうあげ</small> レタスのサラダ ミネストローネ

月	火	水	木	金
24	25	26	27	28 はまやまちゅうがっこうきぼうこんだて 【浜山中学校希望献立】
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にくじゃがコロッケ ほうれん草のおひたし かきたま汁	カレーうどん おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きししゃも (幼1ケ・小・中2ケ) だいこん 大根のサラダ	そぼろごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なっとう 納豆サラダ はんぺんのすまし汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き はるさめ 春雨のすのもの あきやさい 秋野菜のみそ汁	パンプキンパン ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ入りささみフライ フルーツミックス ポトフ

31 ようかんしょうがっこうきぼうこんだて 【遙堪小学校希望献立】
わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のから揚げ りっちゃんの元気サラダ だいこん 大根のみそ汁

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

やさい くだもの さかな た ものには『旬』があります。『旬』とは、た もの ねん なか
野菜や果物、魚などの食べ物には『旬』があります。『旬』とは、食べ物が1年の中でたく
さんとれて、あじ もおいしくなる時期のことで。近年は、きんねん は、ひんしゅ かいいりょう さいばい ぎじゆつ しんぽ りゆうつう
味もおいしくなる時期のことです。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通シ
ステムの発展により、しゅん かんけい なくても た 食べられる食べ物もおおくなりました。しかし、しゅん
にとれた食べ物はとても栄養豊富です。季節を感じながら、しゅん た もの さが せつぎよくてき
ましよう。

※都合により献立を変更することがあります。



令和4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
<p>『美味しまね認証』は、農林産物を作る人が、食べ物の安全や環境を守ることなどに気を配り、より良い生産を行っている証です。</p> <p>今月の15日、16日のねぎ、16日のしいたけ、17日の卵が『美味しまね認証』の食材です。</p>	<p>1</p>  <p>しょうゆラーメン おむすび(小・中) 牛乳 春巻き 中華サラダ</p>	<p>2</p>  <p>ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 納豆サラダ なめこ汁</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p> 	<p>4</p> <p>たいしゃしょうがっこうきぼうこんだて 大社小学秋希望献立</p>  <p>セルフホットドッグ コッペパン フランクフルト 牛乳 カラフルサラダ フルーツポンチ</p>
	<p>7</p>  <p>ごはん 牛乳 揚げだし豆腐の中華あんかけ アーモンドあえ 豚汁</p>	<p>8</p>  <p>トマトスープパグッティ ミニりんごパン(小・中) 牛乳 鶏肉のハーブ焼き キャベツとわかめのサラダ</p>	<p>9</p> <p>写真はありません</p>	<p>10</p> <p>いずもきょうつうこんだて 出雲市共通献立</p>  <p>ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ おかかあえ 大根のみそ汁</p>
<p>7日～18日は、特別栽培米ウィーク!</p> <p>特別栽培米は、農薬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。</p> <p>今年度は、6月・11月(7日～18日)・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。</p> 				
<p>14</p>  <p>西浜芋のカレーライス 牛乳 オムレツ 水菜のサラダ</p>	<p>15</p>  <p>きつねうどん おむすび(小・中) 牛乳 カレーのから揚げ 和風ドレッシングサラダ</p>	<p>16</p> <p>いずもいちにち おいしい出雲の一日</p>  <p>ごはん 牛乳 鶏肉のみそ焼き 野焼きの酢のもの すまし汁 かき柿</p>	<p>17</p>  <p>ごはん 牛乳 あじの香味フライ おひたし かきたま汁</p>	<p>18</p>  <p>ココアパン 牛乳 豚肉のいちじくソース焼き 西浜芋のサラダ ミネストローネ</p>

月	火	水	木	金
21 	22 	23 きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日 	24 わしよく ひこんだて 和食の日献立 	25 
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のしょうが焼き ごまかつおあえ あつあ 厚揚げのみそ汁	みそラーメン おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ はるさめ 春雨のサラダ		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はたはたのからあげ ほうれんそうの磯あえ にくじゃが	パン チョコクリーム 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 コールスローサラダ コンソメスープ
28 	29 	30 みなみちゅうがっこうきぼうこんだて 南中学校希望献立 	今日の給食目標 感謝して食べよう こんげつ きゅうしよくもくひょう かんしゃ た	
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの照り焼き こんさい 根菜のごまドレッシングあえ はな 花ふのみそ汁	クリームスパゲッティ ミニレーズンパン (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 さけ こうそうあ 鮭の香草揚げ はなやさい 花野菜サラダ	カリカリ梅ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ入りササミフライ りっちゃんの元気サラダ ふゆやさい 冬野菜のみそ汁 みかんクレープ	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、食事が目の前に届くまでには、農家の人や料理をつくる人など、たくさんの人が関わっています。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、のこさず食べましょう。 ※都合により献立を変更することがあります。	





令和4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
 <p>(有限会社)藤増さんより『しまね和牛』をいただきました。 ～「和牛のオリンピック」出品牛を給食に～</p>  <p>全国和牛能力共進会(5年に1度開催)において、「しまね和牛」は肉質日本1位などの優秀な成績を収めました。この大会に出品し、入賞した「藤増牧場」さんの「しまね和牛」を給食に提供していただきました。2日(釜)のビーフシチューに使用します。地元のおいしい和牛を感謝していただきましょう。</p>			<p>1</p>  <p>ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 納豆サラダ 豚汁</p>	<p>2</p>  <p>黒糖パン 牛乳 オムレツ ブロッコリーのサラダ ★ビーフシチュー★</p> 
<p>5【出雲市共通献立】</p>  <p>ごはん 牛乳 とり肉のゆ香焼き 大根のごまマヨあえ 西浜芋のみそ汁</p>	<p>6</p>  <p>きつねうどん おむすび(小・中) 牛乳 かぼちゃのコロッケ 水菜のサラダ</p>	<p>7</p>  <p>ごはん 牛乳 鶏肉のカレー焼き 中華サラダ ワンタンスープ</p>	<p>8</p>  <p>ごはん 牛乳 ハンバーグの おろしだれかけ 磯香あえ なめこ汁</p>	<p>9</p>  <p>りんごパン 牛乳 ホキの レモンソースかけ グリーンサラダ みゆやさい 冬野菜の クリームスープ</p> 
<p>12</p>  <p>ごはん 牛乳 さばのみそ煮 西浜芋のサラダ はんぺんのすまし汁</p> 	<p>13【神西小学校 希望献立】</p>  <p>しお 塩ラーメン おむすび(小・中) 牛乳 ぶた肉の 島根ワインソースかけ りっちゃんの 元気サラダ みかん</p>	<p>14</p>  <p>カレーライス 牛乳 しろみずかな 白身魚のフライ かいそう 海藻サラダ</p> 	<p>15【おいしい出雲の 一日献立】</p>  <p>ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 三色あえ かきたま汁</p>	<p>16【お楽しみ献立】</p>  <p>パン 牛乳 スパイシーチキン レタスのサラダ かぶのスープ ケーキ</p> 

月	火	水	木	金
19	20	21	22【冬至献立】 <small>とうじこんだて</small>	
				
ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ハタハタのから揚げ (幼2ケ・小3ケ・中4ケ) 昆布あえ 肉じゃがキムチ	トマトスープ スパゲッティ ミニ黒糖パン (小・中) 牛乳 メンチカツ 根菜サラダ	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 さばの南蛮漬け おひたし しじみ汁	そばろごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ごますあえ かぼちゃのみそ汁 	

~こんげつ もくひよう今月の目標~

さむ寒さに負けないように残さず食べよう。

かん せんしやう よ ほう感染症予防に「**ビタミンACE**」を！

ふゆ さむ冬の寒さが厳しくなってきました。きおん気温が下がり空気が乾燥するこの時期は風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。バランスのよい食事を残さず食べて健康に過ごしましょう。

ビタミンA

いろ こ やさい色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる

にんじん かぼちゃにんじん かぼちゃ

ほうれん草 レバー ウナギほうれん草 レバー ウナギ

ビタミンC

やさい くだもの るい おお ぶく野菜、果物、いも類に多く含まれる

プロッコリー いちご あか 赤ピーマンプロッコリー いちご あか 赤ピーマン

かき 柿 キウイフルーツ ジャがいもかき 柿 キウイフルーツ ジャがいも

ビタミンE

いろ こ やさい しゅじつるい ぎょかいるい色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

アーモンド かぼちゃ ひまわり油アーモンド かぼちゃ ひまわり油

モロヘイヤモロヘイヤ

トラウトサーモントラウトサーモン




※都合により献立を変更することがあります。



令和5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
<p>11</p> <p>12</p> <p>13</p>		<p>11</p> 	<p>12</p> 	<p>13</p> 
<p>今月の給食目標 給食について知ろう</p> <p>あけましておめでとうございます</p> <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> <p>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。</p> 		<p>ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ 大根の中華サラダ 春雨スープ</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き 三色あえ のっぺい汁</p> 	<p>セルフバーガー パン (一食ケチャップ) ホキフライ コールスローサラダ 牛乳 かぼちゃのポタージュ</p> 
16 荒木小学校希望献立	17	18	19	20 大社中学校希望献立
				
<p>カリカリ梅ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 納豆サラダ かぶのみそ汁 みかんタルト</p>	<p>五目うどん 赤飯おむすび (小・中) 牛乳 さばのカレー揚げ 根菜サラダ</p>	<p>ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き おろしあえ 西浜いものみそ汁</p>	<p>ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 こんぶあえ おでん</p> 	<p>黒糖パン 牛乳 チーズ入りささみフライ りっちゃんの元気サラダ ABCスープ</p>
学 校 給 食 週 間				
23 出雲市共通献立	24 人気献立	25 昭和時代の給食献立	26 おいしい出雲の一日	27 多文化交流献立
		<p>雪のため 臨時休業</p>		
<p>ごはん 牛乳 ハンバーグの 玉ねぎソースかけ ごまあえ じゃがいものみそ汁</p>	<p>とんこつラーメン おむすび (小・中) 牛乳 ハタハタのから揚げ 海そうサラダ</p> 	<p>ごはん 牛乳 くじらのごまからめ かわりあえ すいとん汁</p> 	<p>ふるさとカレーライス 牛乳 ホキの レモンペッパー焼き カラフルサラダ</p> 	<p>ポオン コン ケイジョ (チーズパン) レーイチ (牛乳) フランゴ パッサリーニョ (ブラジル風から揚げ) サラダ デ レポリオ (フレンチサラダ) ドブラジーニャ (豆入りトマトスープ)</p>  

月	火	水	木	金
30	31	 ※都合により献立を変更することがあります。		
		出雲市では、1月23日(月)から1月27日(金)までを『学校給食週間』としています。学校給食への理解を深めることを目的としたこの期間中は、出雲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。		
ごはん 牛乳 豚肉の 白ねぎソースかけ 西浜いものサラダ とうふのすまし汁		ミートソース スパゲッティ ミニりんごパン (小・中) 牛乳 さけのハーブ焼き ブロッコリーのサラダ		
		この機会に学校給食についてご家庭でも話題にしてみませんか。		
				
		<div style="background-color: black; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> 知っているかな 学校給食の歴史 </div>		

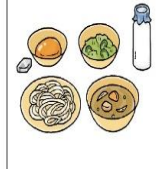
学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。



学校給食の献立の移りかわり

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
				
おにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシ	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポータージュース・コロッケ・せんきゃべツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？







令和5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
<p>こんげつ きゅうしょく もくひょう 今月の給食目標</p> <p>けんこう かんが た 健康を考えて食べよう</p> <p>がつ か にち とくべつ さいばいまい 2月6日～17日は特別栽培米ウィーク</p> <p>いずもし ひかわちよう まいまいた 出雲市斐川町にある「米米田んぼ」で、 のうやく かがく ひりよう へ そだ 農薬や化学肥料を減らして育てられた 「特別栽培米きぬむすめ」を提供します。</p> 		<p>1</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のごまがらめ ほうれん草の いそかあえ こんさい 根菜のみそ汁</p>	<p>2</p>  <p>ピビンバ ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうか あ もやし中華和え はるさめ 春雨スープ</p>	<p>3【節分献立】</p> <p>せつぶん こんだて</p>  <p>チーズパン ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの香味フライ まめい 豆入りサラダ ポトフ</p> 
6	<p>7【長浜小学校 きぼうこんだて 希望献立】</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き マカロニサラダ はくさい 白菜のみそ汁</p> 	<p>8</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃものカレー揚げ (幼1ヶ・小中2ヶ) ゆかりあえ おでん</p>	<p>9</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のみそ焼き わかめのすのもの けんちん汁</p>	<p>10</p>  <p>パン ぎゅうにゅう 牛乳 て 照り焼きハンバーグ レタスのサラダ クリームシチュー</p> 
13	<p>14【出雲市共通献立】</p>  <p>クリームスパゲッティ ミニパンパン (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 さけの香草揚げ グリーンサラダ</p>	<p>15</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き こんさい 根菜サラダ だんご汁</p>	<p>16</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 シューマイ (幼小2ヶ・中3ヶ) ばんさんすう マーボー豆腐</p>	<p>17</p>  <p>りんごパン ぎゅうにゅう 牛乳 ホキフライ コールスローサラダ ミネストローネ</p>
<p>13</p>  <p>カリカリ梅ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ入り ささみフライ ブロッコリーのサラダ かきたま汁</p> 				

月	火	水	木	金
20【おいしい出雲のいちにちこんだて一日献立】	21	22		24
				
たきこみごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>あまず</small> あじの甘酢あんかけ ポテトサラダ <small>じり</small> しじみ汁	<small>ごもく</small> 五目うどん <small>しょう ちゅう</small> おむすび (小・中) <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 かぼちゃと <small>にく</small> ひき肉のフライ キャベツのツナあえ	カレーライス <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ベークドフランク あすっこサラダ 		<small>こくとう</small> 黒糖パン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 サケの <small>や</small> レモンペッパー焼き ごまじゃこサラダ <small>まめ</small> 豆のポタージュ 

27	28
	
ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>しお や</small> さわらの塩こうじ焼き <small>まりぼしだいこん</small> 切干大根のすのもの <small>ぶたじる</small> 豚汁	<small>ちんこつ</small> とんこつラーメン <small>しょう ちゅう</small> おむすび (小・中) <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 メンチカツ <small>ちゅうか</small> 中華サラダ

ちやうないかんきやう ととの
腸内環境を整えよう
ちやう はたら
～腸の働き～


- た もの しょうか えいよう そ きやうしゆう 食べ物を消化し、栄養素を吸収する。 (小腸)
- すいぶん きやうしゆう たいない 水分を吸収し体内のいらぬものを外に出す。 (大腸)
- ちやうないさいきん たす からだ びやうげんたい 腸内細菌が消化を助けたり、体を病原体から守ってくれる免疫機能を助ける。



つごう こんだて へんこう
※都合により献立を変更することがあります。

ちやう げんき
腸を元気にする食生活

- やさい た 野菜を食べる。
- ちやうないさいきん えいよう (腸内細菌の栄養)
- あさ ひる ゆうよく た 朝・昼・夕食を食べる。
- にくしよく 肉食にかたよらない。
- はっこうしよくひん た 発酵食品を食べる。





令和5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
<p>こんげつ きゅうしょくひょう 今月の給食目標</p> <p>ねんかん きゅうしょく 1年間の給食をふりかえろう</p> <p>1年間よくがんばりましたね!</p>		1	2	3 【ひな祭り&卒業 おめでとう献立】
		<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き ごまドレッシングあえ はっぽうさい 八宝菜</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハタハタのからあげ なっとう 納豆サラダ けんちん汁</p>	<p>こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 サイコロステーキ はる 春キャベツのサラダ クリームスープ お祝いデザート</p>
6	7	8	9	10
<p>カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 さけフライ グリーンサラダ</p>	<p>しょうゆラーメン おむすび(小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉の甘酢あんかけ かい 海そうサラダ</p>	<p>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 おひたし だいこんのみそ汁 デコボン</p>	<p>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 ナムル ワントンスープ</p>	<p>りんごパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグおろしソース レタスのサラダ ミネストローネ</p>
13	14	15 【おいしい出雲の いちにちこんだて 一日献立】	16	17
<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のごまがらめ おかかあえ じゃがいものみそ汁 ヨーグルト</p>	<p>ミートソース スパゲッティ ミニパンパン(小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 ホキのレモン ペッパー焼き コールスローサラダ</p>	<p>カリカリ梅ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 コロッケ いそあえ かきたま汁</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの西京焼き きりほだいにん 切干大根のすのものの だんご汁</p>	<p>パン いちごジャム 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</p>

月	火	水	木	金
20	21	22	23	
				
わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のから揚げ さんしよくあ 三色和え とうふのすまし汁	しゅんぶん ひ 春分の白	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの香草あげ わかめのすのもの ぶたじる 豚汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく しよが や 豚肉の生姜焼き だいこん 大根のサラダ あつあ 厚揚げのみそ汁	

※都合により献立を変更することがあります。



ご卒業おめでとうございます。
 今の学年で過ごす日も残りわずかです。
 この1年間の給食時間を振り返ってみると
 準備や後片付けがスムーズにできるよう
 になったり、苦手だった物が食べられるよう
 になったりと一人ひとりが大きく成長した
 様子がかがえます。白ごろの食生活につ
 いても振り返ってみましょう。



ひ 日ごろの食生活を振り返ろう!

