










1月こんだて写真



令和5年(2023)1月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
<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> 新しい年が始まりました。今年もバランスの <small>よい</small> <small>しょくじ</small> <small>こころ</small> <small>けんこう</small> <small>す</small> 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>きゅうじょく</small> <small>もくひょう</small> <small>きゅうじょく</small> 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 <small>こと</small> <small>をし</small> <small>り</small> <small>ま</small> <small>し</small> <small>よ</small> <small>う</small>。 </p>	<p>11 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 おき 沖ぶりのてりやき こうはく 紅白なます のっぺい汁 みかん</p>	<p>12 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 えだまめ 枝豆いりメンチカツ かいそう 海藻サラダ ABCスープ</p>	<p>13 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンの<small>あまず</small>甘酢だれ ブロccoliのサラダ ごまキムチ汁</p> 	
				

<p>16 出雲市共通献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ<small>たま</small>玉ねぎソースかけ ごまあえ じゃがいものみそ汁</p>	<p>17 スパゲッティミートソース ミニパン<small>よう</small>(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ だいこん 大根サラダ</p>	<p>18 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さんまのゆずみそ<small>に</small>煮 きんぴらごぼう はるさめ 春雨スープ</p>	<p>19 パン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた<small>にく</small>肉のステーキソースかけ ごまじゃこサラダ キャロットポタージュ</p> 	<p>20 出雲小希望献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり<small>にく</small>肉のてり<small>や</small>焼き りっちゃん<small>げんき</small>の元気サラダ ぶた<small>じ</small>汁</p>
				

学 校 給 食 週 間

<p>23 給食のはじまり献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけ <small>しおや</small> 鮭の塩焼き はくさい 白菜のいそかあえ すいとん<small>じ</small>汁</p> 	<p>24 地元食材献立 ごもく <small>こめこ</small> 五目米粉うどん おむすび<small>よう</small>(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 あじフライ  さつまいものサラダ</p>	<p>25 おいしい出雲の一日献立 かみあり 神在ねぎの  カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ハムステーキ はなやさい 花野菜のサラダ </p>	<p>26 多文化交流献立 パオン・コン・ケイジョ (チーズパン) レーイチ<small>ぎゅうにゅう</small>(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・テ・グラウン・テ・ピコ (まめ 豆のスープ)</p>	<p>27 昔なつかし献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハムステーキ こまつな 小松菜のおひたし とうふ<small>じ</small>のみそ汁</p>
		大雪のため全小・ 中学校及び幼稚園 臨時休業		

30

ごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

ぶたにくのおろしソースかけ

なっとう
納豆サラダ

あつあげのすまし汁



31

しょうゆラーメン

おむすび (幼なし)

ぎゅうにゅう
牛乳

いわしの香味フライ

だいこん ちゅうか
大根の中華あえ



※都合により献立を変更することがあります。

いずもし がつ にち げつ がつ にち きん がっこうきゅうしよくしゅうかん
出雲市では、1月23日(月)から1月27日(金)まで「学校給食週間」として
 がっこうきゅうしよく りかい ふか もくてき まかん ちゅう いずも しよくざい
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
 おお と い こんだて むかし がっこうきゅうしよくこんだて ていきよう
を多く取り入れた献立や昔の学校給食献立などを提供します。
 きかい がっこうきゅうしよく かてい はな
この機会に、学校給食についてご家庭でも話してみませんか。



知っているかな 学校給食の歴史

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

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・たまご・ 菜の濃物	ミルク (脱脂粉乳)・ トマトシチュー	コッペパン・ミルク (脱脂粉乳)・ ポタージュスープ・コロケ・ せんキャベツ・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 (黄粉)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・ 果物 (バナナ)・スープ

※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。



たべもののほたらき

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
11	水	牛乳 シルバー わかめ とり肉 かまぼこ	だいこん にんじん はくさい ごぼう みかん ほししいたけ	こめ ごま さとう さといも でんぷん	596 748 479
12	木	牛乳 とうふ とり肉 こんぶ わかめ ハム ベーコン	えだまめ キャベツ にんじん たまねぎ 白ねぎ だいこん	パン くらさとう あぶら パンこ マカロニ じゃがいも でんぷん	596 761 472
13	金	牛乳 とり肉 ツナ ぶた肉 あつあげ みそ	たまねぎ りんご ブロッコリー にんじん キャベツ だいこん こんにやく ねぎ はくさいキムチ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	678 869 515
16	月	牛乳 とり肉 ぶた肉 あつあげ みそ	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん ねぎ	こめ でんぷん ごま じゃがいも	632 813 470
17	火	牛乳 ぶた肉 たまご ツナ	たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム にんじん パセリ だいこん キャベツ トマト	ソフトめん パン(小中) あぶら	643 793 468
18	水	牛乳 さんま みそ ぶた肉 あつあげ	ごぼう にんじん いんげん たまねぎ チンゲンツァイ ゆず	こめ あぶら ごま ごまあぶら はるさめ さとう	592 789 472
19	木	牛乳 ぶた肉 こんぶ わかめ ちりめんじゃこ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく りんご エリンギ パセリ	パン あぶら さとう ごま じゃがいも	623 780 467
20	金	牛乳 とり肉 ハム こんぶ かつおぶし ぶた肉 あぶらあげ みそ	きゅうり キャベツ トマト とうもろこし にんじん ごぼう ねぎ にんにく しょうが だいこん	こめ あぶら さとう さつまいも	637 807 493
23	月	牛乳 のり さけ あぶらあげ みそ	ほうれんそう はくさい にんじん ほししいたけ だいこん 神在ねぎ	こめ さつまいも こむぎこ でんぷん	591 749 453
24	火	牛乳 アジ ぶた肉 あぶらあげ	ブロッコリー にんじん たまねぎ 白ねぎ ほししいたけ	こめこうどん こめ(小中) パンこ あぶら さつまいも マヨネーズ でんぷん	696 849 486
25	水	牛乳 ぶた肉 ツナ ハム	神在ねぎ たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー キャベツ りんご	こめ じゃがいも さとう あぶら	663 841 510
26	木	牛乳 チーズ 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 にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ トマト	パン でんぷん こむぎこ ごま じゃがいも あぶら	659 822 485
27	金	牛乳 くらげ肉 かつおぶし とうふ みそ	こまつな もやし にんじん たまねぎ しめじ 白ねぎ だいこん	こめ あぶら ごま でんぷん	586 753 449
30	月	牛乳 ぶた肉 なつとう ハム みそ あつあげ わかめ	だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ さとう でんぷん マヨネーズ	643 826 491
31	火	牛乳 ぶた肉 いわし わかめ	もやし にんじん とうもろこし きくらげ 白ねぎ にんにく パセリ だいこん きゅうり	こめ(小中) あぶら ちゅうかめん パンこ さとう ごま ごまあぶら こむぎこ	699 843 513

3学期も風邪に負けないよう元気に過ごしましょう

手洗い・うがい



栄養バランスのよい食事



十分な休養



適度な運動



はやね
はやおき
あさごはん

