




1月こんだてひょう



令和6年(2024) 1月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---


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 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。
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 くださっている 人たちの ことを 知り、おいしく いただきます。

10 **あけましておめでとう献立**

ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
おき
沖ぶりの 照り焼き
こうはく
紅白なます
のっぺい汁
みかん



11

パン
ブルーベリージャム
ぎゅうにゅう
牛乳
とりにく
鶏肉のレモンソース
かいそう
海藻サラダ
えーびーレー
ABCスープ


12

ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
はるま
春巻き
さんしよく
三色おひたし
わかめスープ



15 **出雲市共通献立**

ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
ハンバーグ 玉ねぎソースかけ
ごまあえ
じゃがいもの みそ汁



16


スパゲッティミートソース
おむすび (幼なし)
ぎゅうにゅう
牛乳
かぼちゃと
さつまいもの コロケ
コールスローサラダ

17

ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
ぶたにく
豚肉のおろしソース
なっとう
納豆サラダ
あつあげの すまし汁


18

こくとう
黒糖パン
ぎゅうにゅう
牛乳
さわらの
レモンペッパー焼き
ごまジャコサラダ
キャロットポタージュ



19 **斐川東中希望献立**



ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
とりにく
鶏肉の 照り焼き
こまつな
小松菜のおひたし
ごまキムチ汁
みかんクレープ




学 校 給 食 週 間


22 **おいしい出雲の一日献立**

かみあり
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
サラノバレタスのサラダ

23 **地元食材献立**

ごもくこめこ
五目米粉うどん
おむすび (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



24 **昔なつかし献立**


ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
くじらの 竜田揚げ
こんぶあえ
昆布和え
すいとん汁

25 **多文化交流献立**

パウ・ソ・ケイヨ
(チーズパン)
レー仔(牛乳)
フラゴ・フリット (鶏肉のから揚げ)
サラダ・コリーダ (カラフルサラダ)
リパ・デ・グラウ・デ・ピ
まめ
(豆のスープ)

26 **給食はじまり献立**

ごはん
牛乳
さけの 塩焼き
いそか
磯香あえ
ふゆやさい
冬野菜で 豚汁




29

豚丼

ごはん
豚肉の照り焼き
牛乳

アーモンド和え
かきたま汁



30

しょうゆラーメン

おむすび(幼なし)
牛乳

揚げぎょうざ 2個

中華和え

31

ごはん

牛乳

さばの味噌煮

ゆかり和え

さつま汁



山形県立愛小中学校の学校給食、18年(明治2)年山形県立愛小中学校で始まったとされています。これは、貧しい家庭の子どもたちのために無償で食事を提供したというものです。現在の学校給食は、健康によい食事のとり方や食文化などを学ぶための教材としての役割が期待されています。



<p>明治 22年ごろ</p> <p>おにぎり 塩ザケ 漬物</p>	<p>大正 12年ごろ</p> <p>五色ごはん 栄養みそ汁</p>	<p>昭和 17年ごろ</p> <p>すいとのみそ汁</p>
<p>昭和 22年ごろ</p> <p>ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー</p>	<p>昭和 27年ごろ</p> <p>コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 豚肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム</p>	<p>パン・ミルク・おかずの「完全給食」</p>

出雲市では、1月22日(月)から 1月26日(金)までを『学校給食週間』としています。この期間中は、学校給食への理解を深めることを目的に、地元食材を多く取り入れた献立や、昔なつかしい献立、多文化交流献立などを提供します。

※都合により献立を変更することがあります。

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
10	水	牛乳 シルバー(沖ぶり) わかめ とり肉 あつあげ	だいこん にんじん はくさい ごぼう ほししいたけ みかん	こめ ごま さとう さといも でんぷん	603 755 484
11	木	牛乳 とり肉 こんぶ わかめ ツナ ベーコン	レモン とうもろこし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ほうれんそう	パン でんぷん こむぎこ あぶら さとう マカロニ じゃがいも ブルーベリージャム	681 850 521
12	金	牛乳 ぶた肉 わかめ ウィンナー とうふ ひじき	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ チンゲンツアイ キャベツ ねぎ しょうが	こめ あぶら ごま さとう こむぎこ ごまあぶら はるさめ	619 753 469
15	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 はくさい にんじん ねぎ	こめ でんぷん じゃがいも ごま さとう	624 805 466
16	火	牛乳 ぶた肉 牛肉	たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム にんじん トマト パセリ かぼちゃ キャベツ きゅうり ほうれんそう とうもろこし レモン	ソフトめん あぶら こめ(小中) パンこ さつまいも じゃがいも さとう	719 892 502
17	水	牛乳 ぶた肉 なつとう ハム みそ あつあげ	だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ えのき こまつな	こめ さとう でんぷん マヨネーズ	636 814 485
18	木	牛乳 さわら こんぶ わかめ チリメンジャコ ベーコン	レモン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ エリンギ パセリ ゆず	パン ころさとう ごま じゃがいも いちじくジャム	648 803 487
19	金	牛乳 とり肉 かつおぶし ぶた肉 とうふ みそ	にんにく しょうが こまつな もやし にんじん とうもろこし だいこん こんにゃく ねぎ はくさいキムチ	こめ ごまあぶら ごま みかんクレープ	702 863 563
22	月	牛乳 牛肉 たまご ツナ	たまねぎ にんじん かみありねぎ にんにく サラノバレタス キャベツ レッドキャベツ りんご	こめ さつまいも あぶら さとう	641 836 503
23	火	牛乳 とり肉 かまぼこ 油あげ あじ	にんじん たまねぎ しろねぎ しいたけ ブロッコリー とうもろこし	うどん こめ(小中) あぶら さつまいも マヨネーズ こむぎこ パンこ こめこ でんぷん	710 864 478
24	水	牛乳 くら こんぶ 油あげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん ほししいたけ はくさい かみありねぎ	こめ あぶら こむぎこ でんぷん さつまいも	615 788 468
25	木	牛乳 チーズ とり肉 ウィンナー ひよこまめ	にんにく キャベツ にんじん きゅうり パプリカ たまねぎ トマト パセリ	パン でんぷん こむぎこ あぶら ごま じゃがいも	652 819 483
26	金	牛乳 さけ ぶた肉 油あげ みそ のり	もやし こまつな にんじん ごぼう はくさい かみありねぎ	こめ さつまいも	590 750 453
29	月	牛乳 みそ あつあげ たまご ぶた肉	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ でんぷん アーモンド	610 778 464
30	火	牛乳 ぶた肉 わかめ みそ	もやし にんじん とうもろこし きくらげ しろねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ちゅうかめん こめ(幼小) あぶら ごま こむぎこ	632 802 444
31	水	牛乳 さば とり肉 油あげ みそ	もやし きゅうり にんじん ごぼう だいこん こんにゃく しそ	こめ さとう さつまいも でんぷん	633 826 515

☆☆☆ フランゴ・フリット(鶏肉のから揚げ) ☆☆☆

材料) 4人分

鶏肉	200g
A	おろしにんにく 少々
	こしょう 少々
	酒 小さじ1
	塩 小さじ1/3
	オニオンパウダー 適量
	乾燥パセリ 小さじ1/2
かたくり粉	24g
小麦粉	12g
揚げ油	適宜

作り方)

- ① 鶏肉は2cmくらいの角切りにしておく。
- ② Aを混ぜ合わせ、①の鶏肉を加えて混ぜ味をなじませる。
(10分程度)
- ③ かたくり粉と小麦粉は混ぜ合わせておく。
- ④ ②の鶏肉に③の粉をまぶし、180℃で4分くらい揚げる。

※オニオンパウダーの代わりに、みじん切りした玉ねぎを使って
もよい。大さじ2程度。

