１月給食だより

２０２５年
雲南市中央給食センター

今月の給食目標
伝統的な食事を知ろう

みなさん、明けましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？
年末年始は、年越しそばやお雑煮、おせち料理など、行事食や郷土料理にふれる機会になったのではないでしょうか。
今月の給食目標は「伝統的な食事を知ろう」です。日本の伝統的な食事について考える きっかけになるように、給食を通して雲南市の郷土料理や給食の歴史を紹介します。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			9 むぎごはん　牛乳 はまちの照り焼き 大根なます とりだんご汁 エネルギー (kcal) 幼 484 小 598 中 727	**10** むぎごはん　牛乳 ミンチカツ なかよしポテトサラダ ごぼうのスープ エネルギー (kcal) 幼 570 小 683 中 839
13 成人の日	**14** まめなそぼろごはん 牛乳 コーンサラダ ABCスープ エネルギー (kcal) 幼 497 小 619 中 766	**15** むぎごはん　牛乳 いわしの竜田揚げ わかめ入りナムル ごまキムチ汁 エネルギー (kcal) 幼 509 小 631 中 788	**16** むぎごはん　牛乳 ぶた肉のスタミナ炒め ゆかり和え 根菜汁 エネルギー (kcal) 幼 498 小 621 中 767	**17** むぎごはん　牛乳 とりのから揚げ 柚子ドレッシングサラダ 冬野菜のコンソメスープ エネルギー (kcal) 幼 512 小 639 中 789
20 むぎごはん　牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 納豆和え 白菜とわかめのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 503 小 622 中 756	**21** むぎごはん　牛乳 アジのカレー揚げ のりごまあえ かきたま汁 エネルギー (kcal) 幼 500 小 624 中 769	**22** むぎごはん　牛乳 ぶた肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネ かぼちゃのポタージュ エネルギー (kcal) 幼 540 小 679 中 842	**23** キムチみそラーメン 牛乳 春巻き(幼小1コ、中2コ) こんにゃくサラダ エネルギー (kcal) 幼 451 小 599 中 764	**24** むぎごはん　牛乳 さごしのゆずみそ焼き 青菜のかつお和え ぶた汁 エネルギー (kcal) 幼 487 小 598 中 730
27 むぎごはん　牛乳 鮭の塩焼き 福神漬けあえ すいとん汁 はちみつゆずゼリー エネルギー (kcal) 幼 518 小 629 中 795	**28** コッペパン　牛乳 いちごジャム くじら肉のケチャップあえ だいこんサラダ お豆のポタージュ エネルギー (kcal) 幼 497 小 628 中 771	**29** サバ寿司　郷土料理 牛乳 キャベツの塩こんぶあえ まいたけのすまし汁 エネルギー (kcal) 幼 449 小 568 中 724	**30** 雲南☆まいもんの日 むぎごはん　牛乳 小いわしの米粉揚げ 三色おひたし 煮ざい　郷土料理 エネルギー (kcal) 幼 525 小 654 中 811	**31** 雲南ふるさとカレーライス 牛乳 とり肉の青のり揚げ 青菜とひじきのサラダ エネルギー (kcal) 幼 559 小 704 中 873
全国学校給食週間				

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

「雲南☆まいもんの日」

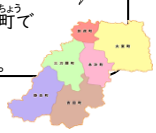
今月は、雲南の郷土料理を紹介します。

郷土料理　焼きさば寿司

焼いたサバをほぐして、ちらし寿司に混ぜた料理。おめでたい時や田植えの労いの場で食べられていました。

郷土料理　煮ざい

大根を細長く削いだ後、炒めて煮た料理。雲南市や奥出雲町で昔から食べられてきました。



全国学校給食週間

1月24日～30日は全国学校給食週間です。
雲南市では、１月27日からの一週間を、学校給食週間とし、学校給食について考える機会にしてほしいと思います。

雲南の学校給食の始まり

雲南市の学校給食は、昭和7年に斐伊小学校で始まりました。
当時は、戦後で貧しい家庭が多く、食事も十分に食べられない子どもがたくさんいました。
その様子に胸を痛めた村長さんや校長先生、地域の人々が「子ども達のために」という想いで給食を始められました。当時は、お米や野菜、燃料の薪は家からの持ち寄りで、調味料のみそや醤油は学校で作っていたそうです。
今は、食べ物が豊かにある時代ですが、「子ども達のために」という想いは変わらず給食を作っています。

今月の地元食材

こめ、ぎゅうにゅう、ねぎ
だいこん、はくさい、
こまつな、ほうれん草
きゃべつ、にんじん
じゃがいも、さといも
たまねぎ、ピーマン
かぼちゃ、とうがらし
だいず、にんにく、たまご

※牛乳は毎食つきます　**2025年　1　月　給食材料表**　雲南市中央学校給食センター

	献立	赤（体をつくるもとになるもの）		黄（エネルギーのもとになるもの）		緑（体の調子を整えるもの）	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	そのほかの野菜・果物
9	むぎごはん			米　麦			
(木)	はまちの照り焼き	はまち		片栗粉			しょうが
	大根なます	うす揚げ　かつおぶし		三温糖		人参	大根　切干大根
	とりだんご汁	鶏肉団子　みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参　ねぎ	白菜　こんにゃく
10	むぎごはん			米　麦			
(金)	ミンチカツ	ポーク＆チキンミンチカツ			油		
	なかよしﾎﾟﾃﾄサラダ	チキンささみ		さつまいも　じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		キャベツ　コーン　えだまめ
	ごぼうのスープ	鶏肉		チキンスープ	油	人参　ねぎ	ごぼう　大根　白菜
14	むぎごはん			米　麦			
(火)	まめなそぼろごはんの具	豚肉　大豆　おから		三温糖　カレー粉	油		しょうが　えだまめ
	コーンサラダ	ツナフレーク			和風たまねぎドレッシング	人参　ほうれん草	キャベツ　コーン
	ＡＢＣスープ	鶏肉		マカロニ　チキンスープ	油	人参　いんげん	大根　白菜
15	むぎごはん			米　麦			
(水)	いわしの竜田揚げ	いわし		片栗粉	油		しょうが
	わかめ入りナムル	チキンささみ	わかめ	三温糖	ごま油	人参　ほうれん草	大根
	ごまキムチ汁	豚肉　豆腐	煮干しだし		ごま	人参　ねぎ	玉ねぎ　白菜　こんにゃく　白菜キムチ
16	むぎごはん			米　麦			
(木)	豚肉のスタミナ炒め	豚肉　みそ		三温糖	ごま油	ピーマン	玉ねぎ　しょうが　にんにく
	ゆかり和え	出雲のちくわ				小松菜　ほうれん草　しそ	キャベツ　切干大根
	根菜汁	うす揚げ　みそ	煮干しだし	さつまいも		人参	こんにゃく　大根　ごぼう　根深ねぎ
17	むぎごはん			米　麦			
(金)	とりのから揚げ	鶏肉		片栗粉	油		
	柚子ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	ほうれん草　人参　ブロッコリー	キャベツ　ゆず果汁
	冬野菜のコンソメスープ	鶏肉		チキンスープ	油	人参　小松菜	白菜　かぶ
20	むぎごはん			米　麦			
(月)	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのおろしｿｰｽかけ	FMハンバーグ		三温糖　片栗粉			大根
	納豆和え	納豆　かつおぶし	ちりめんじゃこ　もみのり	三温糖		ほうれん草　人参	キャベツ　切干大根
	白菜とわかめのみそ汁	豆腐　みそ	わかめ　煮干しだし	じゃがいも		人参	白菜
21	むぎごはん			米　麦			
(火)	アジのカレー揚げ	あじ		カレー粉　片栗粉	油		しょうが
	のりごまあえ		もみのり	三温糖	ごま	人参　ほうれん草	キャベツ　コーン
	かきたま汁	豆腐　たまご	煮干しだし	片栗粉		人参　ねぎ	かぶ　白菜　まいたけ
22	むぎごはん			米　麦			
(水)	ぶた肉のケチャップ炒め	豚肉		三温糖　中濃ソースAF	油	ピーマン　カラーピーマン　トマトケチャップ	玉ねぎ　にんにく
	ブロッコリーのマリネ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	ブロッコリー	キャベツ　大根
	かぼちゃのポタージュ	鶏肉　大豆　豆乳		チキンスープ　片栗粉	油　シチュールゥ	かぼちゃ　人参　いんげん	玉ねぎ
23	中華麺			中華麺			
(木)	キムチみそﾗｰﾒﾝのｽｰﾌﾟ	豚肉　トウバンジャン　みそ	煮干しだし	チキンスープ　中華スープ	ごま油	人参	しょうが　にんにく　玉ねぎ　もやし　白菜　白菜キムチ　根深ねぎ
	春巻き	春巻			油		
	こんにゃくサラダ	チキンささみ		三温糖	ごま油	小松菜　ほうれん草	こんにゃく　キャベツ
24	むぎごはん			米　麦			
(金)	さごしのゆずみそ焼き	さごし　白みそ		三温糖			ゆず果汁
	青菜のかつお和え	かつおぶし		三温糖		ほうれん草　人参	キャベツ
	豚汁	豚肉　豆腐　みそ	煮干しだし	じゃがいも	油	人参	かぶ　白菜　こんにゃく　根深ねぎ
27	むぎごはん			米　麦			
(月)	鮭の塩焼き	さけ					
	福神漬けあえ					人参　ほうれん草	キャベツ　切干大根　福神漬け
	すいとん汁	うす揚げ　みそ	煮干しだし	すいとん		人参	大根　白菜　根深ねぎ
	はちみつゆずゼリー			給食週間(はちみつゆずゼリー)			
28	コッペパン			コッペパン			
(火)	いちごジャム			いちごジャム			
	くじら肉のケチャップあえ	クジラ竜田揚		三温糖　ウスターソースAF	油	トマトケチャップ	
	だいこんサラダ	チキンささみ			ノンエッグマヨネーズ	小松菜　ほうれん草	大根
	お豆のポタージュ	鶏肉　大豆　白花豆ペースト　豆乳		じゃがいも　チキンスープ　片栗粉	油　シチュールゥ	人参　いんげん	玉ねぎ　白菜　金時豆　白いんげん豆　えだまめ
29	ちらし寿司			米　ちらし寿司の素			
(水)	サバ寿司の具	焼鮭ほぐし身　錦糸卵		三温糖		いんげん	
	キャベツの塩こんぶあえ	チキンささみ	塩ふき昆布	三温糖		ほうれん草　小松菜	キャベツ
	まいたけのすまし汁	豆腐　うす切りかまぼこ　だしかつお	だしこんぶ			人参	白菜　大根　まいたけ　根深ねぎ
30	むぎごはん			米　麦			
(木)	小いわしの米粉揚げ		小いわしの米粉揚げ		油		
	三色おひたし	かつおぶし		三温糖		ほうれん草　小松菜　人参	キャベツ　切干大根
	煮ざい	鶏肉　さつまあげ（玉ねぎ）　うす揚げ　だしかつお		三温糖	油	人参　大根葉	大根
31	むぎごはん			米　麦			
(金)	雲南ふるさとカレー	豚肉　大豆		カレー粉　じゃがいも　チキンスープ　中濃ソースAF	油　カレールゥ	とうがらし　人参　トマト缶	にんにく　大根　根深ねぎ
	鶏肉の青のり揚げ	鶏肉	青のり	片栗粉	油		
	青菜とひじきのサラダ	チキンささみ	芽ひじき	三温糖	オリーブ油	ほうれん草　小松菜	キャベツ　コーン