



# 1月給食だより



2026年  
雲南市中央給食センター



こんげつ きゅうしよく もくひょう  
今月の給食目標

でんとうでな しよじ し  
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」「七草がゆ」など行事食に  
ふれる機会も多かったのではないのでしょうか。1月の給食でも積極的に伝統料理を  
とり入れ雲南市の郷土料理や給食の歴史をご紹介します。世界的にも人気があり、  
注目される日本の和食について給食を通して一緒に考えましょう。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>12</b> <b>成人の日</b>  エネルギー (kcal) 幼 453   小 562   中 724	<b>13</b> カラフル肉みそごはん 牛乳 わかめ入りナムル キムチ汁 エネルギー (kcal) 幼 453   小 562   中 724	<b>14</b> むぎごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ 梅のりあえ 里芋と油揚げのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 477   小 593   中 735	<b>15</b> むぎごはん 牛乳 豚肉コロッケ 柚子ドレッシングサラダ かぼちゃのポタージュ エネルギー (kcal) 幼 517   小 619   中 790	<b>16</b> むぎごはん 牛乳 はまのちの照り焼き 大根なます とりだんご汁 エネルギー (kcal) 幼 451   小 556   中 708
<b>19</b> 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 468   小 576   中 702	<b>20</b> むぎごはん 牛乳 ぶた肉のケチャップ炒め スイートポテトサラダ 冬野菜のコンソメスープ エネルギー (kcal) 幼 486   小 607   中 754	<b>21</b> むぎごはん 牛乳 さごしのゆずみそ焼き ごま昆布和え さつまいもの豆乳みそ汁 エネルギー (kcal) 幼 477   小 588   中 718	<b>22</b> キムチみそラーメン 牛乳 アジのから揚げ はるさめサラダ エネルギー (kcal) 幼 430   小 594   中 750	<b>23</b> むぎごはん 牛乳 とり肉とじゃが芋の甘酢ソース 青菜ののりマヨあえ かきたま汁 エネルギー (kcal) 幼 491   小 609   中 756

## 全国学校給食週間

<b>26</b> むぎごはん 牛乳 学校給食週間味付けのり 鮭の塩焼き 福神漬けあえ すいとん汁 エネルギー (kcal) 幼 479   小 569   中 678	<b>27</b> パン 牛乳 いちごジャム くら肉のケチャップあえ だいこんサラダ 里芋のシチュー エネルギー (kcal) 幼 456   小 621   中 761	<b>28</b> 雲南☆まいもの日 サバ寿司 牛乳 磯香あえ まいたけのすまし汁 エネルギー (kcal) 幼 407   小 514   中 709	<b>29</b> 雲南☆まいもの日 むぎごはん 牛乳 こいわしの米粉揚げ キャベツのゴマ酢和え 煮ざい エネルギー (kcal) 幼 508   小 633   中 786	<b>30</b> 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 549   小 692   中 864
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

## 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26日からの一週間を、学校給食週間とし、  
ふるさと郷土料理や食材を取り入れて給食をつくります。

## 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  
ほうれんそう、きゃべつ、かぶ  
さといも、さつまいも、にんにく  
たまご

## 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、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。

その様子を胸を痛めた村長さんや校長先生、地域の人が「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、調味料のみそや醤油は学校で作っていたそうです。

## 「保護者の方へ」

いつも給食費を納付いただき、ありがとうございます。雲南市では、国の物価高騰対策事業  
及び、島根県の米価高騰対策支援事業を活用し、給食を提供しています。

## 「雲南☆まいもの日」

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  
祝いなど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。



令和7年度 1月 給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南市中央学校給食センター

日	献立	赤（血や肉となるもの）		黄（力や体温となるもの）		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	その他の野菜・果物
9 (金)	むぎごはん			米 麦			
	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	里芋		人参	白菜 根深ねぎ
13 (火)	むぎごはん			米 麦			
	カラフル肉みそごはんの具	豚肉 おから みそ		三温糖	油	カラーピーマン ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ
	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
	キムチ汁	豚肉 豆腐 みそ	煮干しだし			人参 大根葉	玉ねぎ 白菜 こんにゃく 白菜キムチ
14 (水)	むぎごはん			米 麦			
	いわしの竜田揚げ	いわし		片栗粉	油		しょうが
	梅のりあえ		もみのり	三温糖		ほうれん草	キャベツ もやし 梅肉ペースト
	里芋と油揚げのみそ汁	うす揚げ みそ	煮干しだし	里芋		人参	大根 白菜 根深ねぎ
15 (木)	むぎごはん			米 麦			
	豚肉コロッケ	豚肉コロッケ			油		
	柚子ドレッシングサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	ほうれん草 小松菜 ブロッコリー	大根 ゆず果汁
	かぼちゃのポタージュ	鶏肉 大豆 豆乳		片栗粉 チキンスープ	油 シチュールウ	かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ えだまめ
16 (金)	むぎごはん			米 麦			
	豚肉のスタミナ炒め	豚肉 みそ		三温糖	ごま油		しょうが にんにく 玉ねぎ 根深ねぎ
	大根の中華和え	ツナフレーク		三温糖	ごま油	人参 小松菜 ほうれん草	大根
	白菜スープ	鶏肉		里芋 チキンスープ 中華スープ	油	人参	白菜 コーン
19 (月)	むぎごはん			米 麦			
	ハンバーグ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		人参 ほうれん草	キャベツ
	白菜とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし			人参	大根 白菜
20 (火)	むぎごはん			米 麦			
	ぶた肉のケチャップ炒め	豚肉		中華スープ 三温糖	油	トマトケチャップ	にんにく 玉ねぎ
	スイートポテトサラダ	チキンささみ		さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	人参 ブロッコリー	えだまめ
	冬野菜のコンソメスープ	鶏肉		チキンスープ	油	人参 かぶ葉	玉ねぎ 白菜 かぶ 大根
21 (水)	むぎごはん			米 麦			
	さごしのゆずみそ焼き	さごし 白みそ		三温糖			ゆず果汁
	ごま昆布和え		塩ふき昆布	三温糖	ごま	ほうれん草 小松菜	キャベツ 大根
	さつまいもの豆乳みそ汁	豆腐 みそ 豆乳	煮干しだし	さつまいも		人参	白菜 根深ねぎ
22 (木)	中華麺			中華麺			
	キムチみそラーメンのスープ	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
	アジのから揚げ	あじ		片栗粉	油		
	はるさめサラダ	ツナフレーク		はるさめ 三温糖	ごま油	人参 ほうれん草	キャベツ しょうが
23 (金)	むぎごはん			米 麦			
	鶏肉とじゃが芋の甘酢ソース	鶏肉		じゃがいも 三温糖	油	カラーピーマン	
	青菜ののりマヨあえ	ツナフレーク	もみのり	三温糖	ノンエッグマヨネーズ	小松菜 ほうれん草	大根 キャベツ
	かきたま汁	豆腐 うす切りかまぼこ たまご	煮干しだし	片栗粉		人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ 白菜
26 (月)	むぎごはん			米 麦			
	学校給食週間味付けのり		味付けのり				
	鮭の塩焼き	さけ					
	福神漬けあえ					ほうれん草	福神漬け キャベツ 大根
27 (火)	パン			パン			
	いちごジャム			いちごジャム			
	くじら肉のケチャップあえ	クジラ竜田揚げ		中濃ソースAF 三温糖	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
28 (水)	ちらし寿司			米 ちらし寿司の素 三温糖			
	サバ寿司の具	焼きさばほぐし身 錦糸卵		三温糖		いんげん	
	磯香あえ	かつおぶし	もみのり	三温糖		小松菜 ほうれん草 人参	キャベツ
	まいたけのすまし汁	豆腐 うす切りかまぼこ	煮干しだし			人参	白菜 大根 まいたけ 根深ねぎ
29 (木)	むぎごはん			米 麦			
	小いわしの米粉揚げ		小いわしの米粉揚げ		油		
	キャベツのゴマ酢和え			三温糖	ごま油 ごま	ほうれん草	キャベツ もやし
	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
30 (金)	むぎごはん			米 麦			
	雲南ふるさとカレー			カレー粉 さつまいも チキンスープ 中濃ソースAF	油 カレールウ	とうがらし ねぎ トマト缶 人参	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	ツナフレーク	芽ひじき	三温糖	オリーブ油	小松菜 ほうれん草	キャベツ コーン