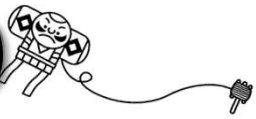
１月給食だより



２０２４年

雲南市大東給食センター

今月の給食目標

伝統的な食事を知ろう

11 和食文化を伝えよう

あけましておめでとうございます。
年末年始には、年越しそばやお雑煮、おせち料理などの行事食や郷土料理を食べる機会になったのではないでしょうか。
今月は、給食を通して、雲南市の郷土料理や給食の歴史などを紹介していきます。

水曜日	木曜日	金曜日
10 お正月献立 ごはん　牛乳 はまちの照り焼き 大根なます にこにこだんご汁 エネルギー (kcal) 幼 519 小 669 中 812	**11** ごはん　牛乳 鶏肉と高野豆腐のカレー揚げ 切干大根のりマヨあえ コンソメスープ エネルギー (kcal) 幼 541 小 694 中 854	**12** ごはん　牛乳 揚げぎょうざ （幼・小：2こ、中：3こ） もやしのナムル 大根のピリ辛煮 エネルギー (kcal) 幼 501 小 638 中 794

月曜日	火曜日			
15 ごはん　牛乳 ぶた肉のスタミナ炒め 大根の中華あえ じゃがいものみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 486 小 639 中 793	**16** ごはん　牛乳 ハンバーグのトマトソース ポテトサラダ チャウダー エネルギー (kcal) 幼 560 小 729 中 897	**17** ごはん　牛乳 さばのみそ煮 青菜とコーンの和え物 沢煮椀 エネルギー (kcal) 幼 510 小 653 中 792	**18** 五目うどん 牛乳 さつまいもと大豆のかき揚げ キャベツのいそあえ エネルギー (kcal) 幼 474 小 612 中 748	**19** ごはん　牛乳 れんこんのはさみ揚げ こんぶあえ みそおでん エネルギー (kcal) 幼 524 小 680 中 831
22 ごはん　牛乳 とり肉の白ねぎソース 和風サラダ 冬野菜のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 498 小 651 中 815	**23** なつかしの給食献立 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 ブロッコリーのサラダ 里芋のシチュー エネルギー (kcal) 幼 489 小 643 中 789	**24** 給食はじまり献立 ごはん　牛乳 鮭の塩焼き 福神漬けあえ すいとん汁 エネルギー (kcal) 幼 458 小 586 中 749	**25** 雲南☆まいもんの日 ごはん　牛乳 ぶた肉の竜田揚げ 大根サラダ ゆきちゃんのSDGsみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 523 小 685 中 850	**26** 雲南ふるさと献立 古代米 ごはん　牛乳 雲南 ふるさとカレー 千草 オムレツ こんにゃくサラダ エネルギー (kcal) 幼 493 小 622 中 810
29 雲南郷土料理献立 さば寿司　牛乳 ちらし寿司 さば寿司 の具 三色あえ まいたけのみそ汁 給食週間 エネルギー (kcal) 幼 473 小 617 中 771	**30** ビビンバ　牛乳 ごはん 肉みそ ナムル わかめスープ エネルギー (kcal) 幼 494 小 644 中 784	**31** ごはん　牛乳 きびなごのから揚げ ごまマヨサラダ 煮ざい エネルギー (kcal) 幼 469 小 613 中 774		

全国学校給食週間

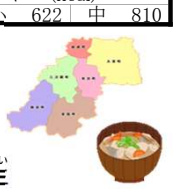
※都合により、献立の一部を変更することがあります。

１月２４日～３０日は、「全国学校給食週間」です。学校給食について、たくさんの人に知ってもらいたい、これからの給食について考えてもらうために制定されました。この期間中は、給食のはじまり献立や雲南市の郷土料理、特産品を取り入れた給食が登場します。

雲南市の給食の歴史

雲南市では、昭和７年に斐伊小学校で、全国に先がけて『ごはん・みそ汁・おかず』がそろった給食が始まりました。
当時は、戦後貧しい家庭が多く、十分な食事を食べられない子どもたちがたくさんいたそうです。その様子に心を痛めた村長さんや校長先生、多くの人が「子どもたちのために」という強い想いで、給食が作られました。給食の始まりに想いを馳せながらいただきましょう。

「雲南☆まいもんの日」



『ゆきちゃんのSDGsみそ汁』：斐伊小3年生

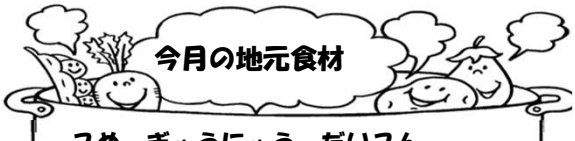
「ライスボールとみそ蔵と」の本を読んで、ゆきちゃんのみそ汁を作ろうと思いました。キャベツの茎は、捨てられることが多いけど、細かく刻んで、全部食べれるようにしました。
よく考えられたみそ汁です。食べ残しもないといいですね！

雲南市の郷土料理

煮ざい　大根を細長くそいだ後、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た。

焼きさば寿司　焼いたさばをほぐして、ちらし寿司に混ぜた料理。おめでたい時や田植えのねぎらいの場で食べられていた。

今月の地元食材



こめ、ぎゅうにゅう、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、さといも、まいたけ、にんにく、たまご、ねぎ

2024年（令和5年度）　　１月　給食材料表

※牛乳は毎食つきます　　雲南市大東学校給食センター

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	そのほかの野菜・果物
10	ごはん			米　麦			
(水)	はまちの照り焼き	はまち					しょうが
	大根なます	油揚げ		三温糖	ごま	人参	大根
	にこにこだんご汁	鶏肉団子　みそ	煮干しだし	白玉もち　里芋		人参　ねぎ	白菜　こんにゃく
11	ごはん			米　麦			
(水)	鶏肉と高野豆腐のｶﾚｰ揚げ	鶏肉　高野豆腐		片栗粉　三温糖	油		
	切干大根のりマヨあえ		もみのり		ノンエッグマヨネーズ	小松菜　ほうれん草	切干大根　キャベツ
	白菜のコンソメスープ	ベーコン　コンソメ		じゃがいも　チキンスープ	油	人参	玉ねぎ　白菜
12	ごはん			米　麦			
(金)	ぎょうざ	スクールランチ餃子			油		
	もやしのナムル			三温糖	ごま　ごま油	小松菜　人参	もやし
	大根のピリ辛煮	豚肉　油揚げ		三温糖	油	人参　ねぎ	大根　白菜　キムチ　しらたき
15	ごはん			米　麦			
(月)	豚肉のｽﾀﾐﾅ炒め	豚肉　みそ		三温糖	ごま油	人参	しょうが　にんにく　玉ねぎ
	大根の中華和え	チキンハム		三温糖	ごま　ごま油	ほうれん草　人参	大根
	じゃがいものみそ汁	油揚げ　豆腐　みそ	わかめ　煮干しだし	じゃがいも		ねぎ	玉ねぎ
16	ごはん			米　麦			
(火)	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのﾄﾏﾄｿｰｽ	ハンバーグ		三温糖　片栗粉		トマトケチャップ	玉ねぎ
	ポテトサラダ	ツナフレーク		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		キャベツ　えだまめ
	チャウダー	ベーコン　白花豆　豆乳　ルゥ		チキンスープ　片栗粉		人参	玉ねぎ　大根　白菜　しめじ　コーン
17	ごはん			米　麦			
(水)	さばのみそ煮	さば　みそ		三温糖			しょうが
	青菜とｺｰﾝの和え物	チキンささみ		三温糖	ごま油	ほうれん草	キャベツ　コーン
	沢煮椀	豚肉　豆腐	煮干しだし		油	人参　ねぎ	ごぼう　大根　えのきたけ
18	うどん			うどん			
(木)	五目うどんの汁	鶏肉　油揚げ　かまぼこ	煮干しだし		油	人参　ねぎ	玉ねぎ　ごぼう　しいたけ
	ｻﾂﾏｲﾓと大豆のかき揚げ	大豆　ハム		さつまいも　片栗粉　米粉　三温糖	油		えだまめ　コーン
	キャベツのいそあえ	ちくわ	もみのり			小松菜　ほうれん草	キャベツ　もやし
19	ごはん			米　麦			
(金)	れんこんはさみ揚げ	れんこんはさみ揚げ			油		
	昆布あえ		塩ふき昆布			人参	キャベツ　きゅうり
	みそおでん	鶏肉　さつまあげ　厚揚げ　うずら卵　みそ	煮干しだし	里芋　三温糖		人参	大根　こんにゃく
22	ごはん			米　麦			
(月)	鶏肉の白ネギソース	鶏肉		三温糖　片栗粉		根深ねぎ	
	和風サラダ	ちくわ			ごま　ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー　人参	キャベツ
	冬野菜のみそ汁	油揚げ　みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参	白菜　大根
23	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		三温糖	油	トマトケチャップ	
	ブロッコリーのサラダ	チキンハム		三温糖	油	人参　ブロッコリー	キャベツ
	里芋のシチュー	鶏肉　大豆　豆乳　ルゥ		里芋　チキンスープ　片栗粉	油	人参	玉ねぎ　白菜
24	ごはん			米　麦			
(水)	鮭の塩焼き	さけ					
	福神漬けあえ					小松菜　ほうれん草　人参	福神漬け　キャベツ
	すいとん汁	油揚げ　みそ	煮干しだし	すいとん		人参　根深ねぎ	大根　白菜
25	ごはん			米　麦			
(木)	豚肉の竜田揚げ	豚肉		片栗粉	油		しょうが　にんにく
	大根サラダ	ちくわ			和風たまねぎドレッシング	人参　小松菜	大根　コーン
	ゆきちゃんのSDGsみそ汁	鶏肉　豆腐　みそ	煮干しだし		油	ねぎ	玉ねぎ　キャベツ　えのきたけ
26	古代米入りごはん			米　古代米			
(金)	雲南ふるさとカレー	豚肉　大豆		じゃがいも　チキンスープ　カレーフレーク	油	人参　根深ねぎ　トマト	にんにく　とうがらし　玉ねぎ
	千草オムレツ	千草オムレツ					
	こんにゃくサラダ	かまぼこ	わかめ		ごま　青じそドレッシング	人参　ほうれん草　小松菜	こんにゃく
29	ちらし寿司			米　三温糖		人参	しいたけ　かんぴょう
(月)	サバ寿司の具	焼きさば　錦糸卵		三温糖			いんげん
	三色あえ			三温糖	ごま　ごま油	ほうれん草　人参	もやし
	まいたけのみそ汁	豆腐　みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参　ねぎ	まいたけ　玉ねぎ
30	ごはん			米　麦			
(火)	ビビンバの具(肉みそ)	豚肉　豆板醤　おから　みそ		三温糖	油		にんにく　しょうが　しいたけ
	ビビンバの具(ナムル)				ごま油	人参　ほうれん草	もやし　大根
	わかめスープ	豆腐	わかめ	じゃがいも		人参　ねぎ	玉ねぎ　コーン
31	ごはん			米　麦			
(水)	きびなごのから揚げ		きびなご	片栗粉	油		
	ごまマヨサラダ		もみのり		ノンエッグマヨネーズ　ごま	小松菜　人参	キャベツ　コーン
	煮ざい	鶏肉　さつまあげ　油揚げ	煮干しだし	三温糖	油	人参	大根　大根葉