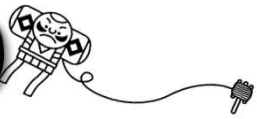
１月給食だより



２０２４年

雲南市加茂給食センター

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 むぎごはん　牛乳 とり肉の香味やき 切干大根のりマヨあえ 白菜と厚揚げのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 506 小 625 中 757	**11** お正月献立 ゆかりごはん　牛乳 はまちの照り焼き 紅白なます 湯葉と三つ葉のすまし汁 牧場のプリン エネルギー (kcal) 幼 543 小 641 中 750	**12** むぎごはん　牛乳 春巻き もやしのナムル 大根のピリ辛煮 エネルギー (kcal) 幼 580 小 723 中 851

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
15 むぎごはん　牛乳 豚肉のｽﾀﾐﾅ炒め ごまあえ じゃがいものみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 495 小 613 中 757	**16** むぎごはん　牛乳 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのﾄﾏﾄｿｰｽ ポテトサラダ カレースパイスコーンスープ エネルギー (kcal) 幼 522 小 651 中 805	**17** むぎごはん　牛乳 手作りさばのみそ煮 青菜とｺｰﾝの和え物 沢煮椀 エネルギー (kcal) 幼 524 小 651 中 802	**18** スパゲティー（麺）　牛乳 豆乳クリームスパゲッティ 里芋コロッケ ひじきのマリネ りんご エネルギー (kcal) 幼 556 小 716 中 867	**19** むぎごはん　牛乳 れんこんはさみ揚げ 昆布あえ みそおでん エネルギー (kcal) 幼 565 小 681 中 820
22 むぎごはん　牛乳 鶏肉と白ネギのとろみｿｰｽ 和風サラダ 根菜汁 エネルギー (kcal) 幼 505 小 630 中 778	**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 540 小 622 中 715	**24** 給食はじまり献立 むぎごはん　牛乳 鮭の塩焼き 福神漬けあえ 大根の味噌汁 味付けのり エネルギー (kcal) 幼 509 小 601 中 792	**25** 雲南☆まいもんの日 むぎごはん　牛乳 豚肉の竜田揚げ 大根サラダ ゆきちゃんのSDGsみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 528 小 655 中 810	**26** 雲南ふるさと献立 古代米入りごはん　牛乳 雲南ふるさとカレー 干草オムレツ こんにゃくサラダ みかん エネルギー (kcal) 幼 556 小 695 中 850
29 雲南郷土料理献立 むぎごはん　牛乳 きびなごからあげ ごまﾏﾖサラダ 煮ざい みかんゼリー エネルギー (kcal) 幼 534 小 662 中 796	**30** 雲南郷土料理献立 ちらし寿司（麦なし）　牛乳 ちらしのり さば寿司の具 三色おひたし まいたけのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 504 小 625 中 769	**31** むぎごはん　牛乳 レモンじょうゆチキン いろどりサラダ コンソメスープ エネルギー (kcal) 幼 528 小 654 中 802		

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☆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

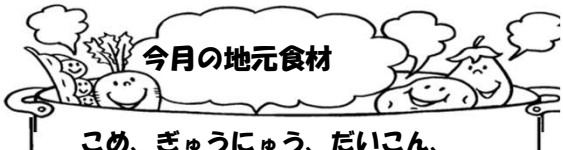
煮ざい
大根を細長くそいだ後、炒めて煮た料理。雲南市や奥出雲町で昔から食べられてきた。

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。

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、生活が苦しい家庭が多く、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。

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、なべちゃんねぎ、かぼちゃ、さといも、だいず、こだいまい、オロチノツメ、にんにく、たまご

令和5年度　　１月　給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南市加茂学校給食センター

日	献立	赤（体を作るもとになるもの）		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
10	むぎごはん			米　麦			
（水）	とり肉の香味やき	鶏肉			ごま油　ごま		にんにく　とうがらし
	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　人参	切干大根　キャベツ
	白菜と厚揚げのみそ汁	生揚げ　みそ	煮干しだし			人参　ねぎ	玉ねぎ　白菜
11	ゆかりごはん			米			
（木）	はまちの照り焼き	はまち					しょうが
	紅白なます			三温糖	ごま	人参	大根
	湯葉と三つ葉のすまし汁	カットゆば　だしかつお	だしこんぶ			人参　みつば	玉ねぎ　白菜　えのきたけ
	牧場のプリン			牧場のプリン			
12	むぎごはん			米　麦			
（金）	春巻き	春巻(小麦・貝エキス)			油		
	もやしのナムル				ごま　ごま油	人参　小松菜	もやし
	大根のピリ辛煮	豚肉　油揚げ				人参　根深ねぎ	にんにく　大根　白菜　白菜キムチ(小麦・カツオエキス)　こんにゃく
15	むぎごはん			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
	ごまあえ				ごま	小松菜　人参	キャベツ
	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	むぎごはん			米　麦			
（火）	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのﾄﾏﾄｿｰｽ	FMハンバーグ　コンソメ		トマトケチャップ　三温糖　中濃ソースAF　片栗粉			玉ねぎ
	ポテトサラダ	ツナフレーク		じゃがいも　カレー粉	ノンエッグマヨネーズ		キャベツ　えだまめ
	カレースパイスコーンスープ	カットベーコン　コンソメ				人参	コーン　玉ねぎ　白菜　しょうが　にんにく
17	むぎごはん			米　麦			
（水）	手作りさばのみそ煮	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　だしかつお			油	人参　根深ねぎ	ごぼう　大根　えのきたけ
18	スパゲティー（麺）			スパゲッティ			
（木）	豆乳クリームスパゲッティ	鶏肉　チキンスープ　豆乳		シチュールゥ	油	人参	にんにく　玉ねぎ　白菜　しめじ　コーン
	里芋コロッケ			里芋コロッケ	揚げ油		
	ひじきのマリネ	チキンハム	芽ひじき　角切チーズ	三温糖	油	カラーピーマン　ほうれん草	きゅうり
	りんご						りんご
19	むぎごはん			米　麦			
（金）	れんこんはさみ揚げ	れんこんはさみ揚げ			揚げ油		
	昆布あえ		塩ふき昆布			小松菜　人参	白菜
	みそおでん	鶏肉　がんもどきミニ　うずらの卵　だしかつお　さつまあげ（玉ねぎ）	角切昆布	里芋　三温糖		人参	こんにゃく　大根
22	むぎごはん			米　麦			
（月）	鶏肉と白ネギのとろみｿｰｽ	鶏肉		三温糖　片栗粉			
	和風サラダ	糸かまぼこ			ノンエッグマヨネーズ　ごま	人参　ブロッコリー	キャベツ
	根菜汁	油揚げ　みそ	煮干しだし	里芋		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	クジラ竜田揚			揚げ油		
	ブロッコリーのサラダ	チキンハム		三温糖	オリーブ油	人参　ブロッコリー	キャベツ
	里芋のシチュー	鶏肉　チキンスープ　豆乳　大豆　コンソメ		里芋　シチュールゥ　片栗粉	油	人参	玉ねぎ　白菜
24	むぎごはん			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	キャベツ　福神漬け
	大根の味噌汁	豆腐　油揚げ　みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参	大根　大根葉　玉ねぎ
	味付けのり		のり				
25	むぎごはん			米　麦			
（木）	豚肉の竜田揚げ	豚肉		片栗粉	揚げ油		しょうが　にんにく
	大根サラダ	糸かまぼこ			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	牛肉　大豆　チキンスープ		じゃがいも　カレー粉　中濃ソースAF　カレールゥ		人参　根深ねぎ　トマト缶	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	糸かまぼこ	わかめ		ごま　ノンオイル青じそドレッシング	人参　小松菜	こんにゃく
	みかん						みかん
29	むぎごはん			米　麦			
（月）	きびなごからあげ		きびなご唐揚げ(小麦粉)		揚げ油		
	ごまﾏﾖサラダ	チキンささみ			ごま　ノンエッグマヨネーズ	人参	キャベツ　コーン
	煮ざい	鶏肉　だしかつお				人参	大根　キヌサヤ
	みかんゼリー			みかんゼリー			
30	ちらし寿司（麦なし）・ちらしの		のり	米			ちらしずしの素
（火）	さば寿司の具	さばほぐし身　錦糸卵		三温糖			キヌサヤ
	三色おひたし			三温糖	ごま油	ほうれん草　人参	キャベツ　もやし
	まいたけのみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ	煮干しだし			人参　ねぎ	まいたけ　大根　玉ねぎ
31	むぎごはん			米　麦			
（水）	レモンじょうゆチキン	鶏肉		片栗粉　三温糖	揚げ油		レモン果汁
	いろどりサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	人参　小松菜	キャベツ　コーン
	コンソメスープ	カットベーコン　コンソメ				人参　パセリ	玉ねぎ　しめじ　白菜