

# 令和8年1月 学校給食こんだて表

☆今月の目標 ハ雲でできた食材に 感謝して食べよう！

松江市立八雲小学校・中学校



日	こんだて	おもなざいりょう					
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
9金	牛乳 ごはん ぶりのてりやき こうはくなます しらたまどうに  正月献立	ぶり とり肉	牛乳 こんぶ	にんじん 青ねぎ	だいこん ゆず しいたけ はくさい	米 さとう さといも しらたまもち	ごま
13火	牛乳 こくとうパン とり肉のマーマレードやき げんきサラダ ふゆやさいのとうにゅうスープ	とり肉 チキンハム かつおぶし とうにゅう	牛乳 こんぶ	にんじん ブロッコリー	とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん かぶ カリフラワー はくさい	こくとうパン マーマレード さとう	油
14水	牛乳 ごはん あげギョーザ(1人2こ) だいこんのナムル マーボーどうふ	ぶた肉 とり肉 だいず とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな にら	だいこん たまねぎ にんにく たけのこ キャベツ	米 さとう かたくり粉 小麦粉	ごま油 ごま 油
15木	牛乳 ハヤシライス かいそうサラダ フルーツヨーグルト	ぶた肉 ツナ	牛乳 わかめ とさかのり こんぶ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ パナナ りんご パイナップル	米 さとう ゼリー	油 ごま ごま油
16金	牛乳 ごはん いわしのおろしねぎだれかけ あすっこのおひたし さといものみそしる	いわし かつおぶし みそ 油あげ	牛乳 わかめ	あすっこ にんじん	だいこん 白ねぎ はくさい もやし たまねぎ しいたけ	米 かたくり粉 さとう さといも	油
19月	牛乳 ごはん ぶた肉のしょうがいため ゆかりあえ あつあげのみそしる	ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	あかしそ こまつな にんじん 青ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう	米 じゃがいも	油
20火	牛乳 コッペパン きなこクリーム たらのチリソース ドレッシングサラダ マカロニスープ	たら とり肉 ベーコン	牛乳	青ねぎ トマト にんじん あすっこ	キャベツ たまねぎ かぶ はくさい にんにく	コッペパン きなこクリーム かたくり粉 さとう マカロニ	油
21水	牛乳 ごはん とり肉のからあげ ブロッコリーのアーモンドあえ はくさいのみそしる	とり肉 油あげ とうふ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ だいこん はくさい 白ねぎ	米 かたくり粉 さとう	アーモンド 油
22木	牛乳 ソフトめんカレーソース チーズオムレツ ひじきサラダ ぼんかん	たまご とり肉 ぶた肉 だいず	牛乳 チーズ ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリーンピース キャベツ りんご にんにく ぼんかん	ソフトめん さとう	油 ドレッシング

3学期がスタートします

☆☆☆今年もおいしい給食をお届けします☆☆☆



※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。



日	こんだて	おもなざいりょう					
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
23金	牛乳 ごはん さけのゆずみそやき たくあんあえ すいとんじる  献立リレー：八雲学校給食センター	さけ 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん しゅんぎく	はくさい だいこん たくあん ゆず	米 さとう さつまいも すいとん	ごま
26月	牛乳 ごはん とりにくこうやどうふのあまがらめ ごまずあえ しんじこのしじみじる	とり肉 こうやどうふ ツナ しじみ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	えだまめ だいこん 白ねぎ	米 かたくり粉 さとう	油 ごま
27火	牛乳 りんごパン さわらのマスタードマヨやき あすっこのサラダ ポトフ	さわら チキンウインナー	牛乳	あすっこ にんじん ブロッコリー	キャベツ うめ たまねぎ かぶ しめじ	りんごパン じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ
28水	牛乳 ビビンバどん わかめサラダ ワンタンスープ	ぶた肉 かまぼこ とうふ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう ブロッコリー にんじん チンゲンサイ 青ねぎ	たけのこ もやし キャベツ たまねぎ だいこん にんにく きくらげ	米 こむぎ粉 さとう	油 ごま油
29木	牛乳 コッペパン マーマレード ハンバーグのデミグラスソースかけ ごぼうサラダ やさいスープ	とり肉 ぶた肉 チキンハム	牛乳	にんじん	ごぼう キャベツ だいこん はくさい カリフラワー たまねぎ	パン マーマレード さとう じゃがいも	ごま
30金	牛乳 なめし あごのやきのいそべあげ (小2本、中3本) だいこんのごまマヨあえ いのししじる	あごのやき いのしし肉 油あげ みそ	牛乳 青のり	にんじん こまつな 青ねぎ	だいこん とうもろこし こんにゃく はくさい	米 こむぎ粉 さといも	ごま ノンエッグ マヨネーズ 油



1/24~1/30は  
「全国学校給食週間」です

八雲学校給食センターでは、全国学校給食週間に、八雲町産のいのししや野菜をたくさん使った献立を取り入れました。また、松江市の特産品を使った「しじみ汁」や「あご野焼きのいそべ揚げ」を取り入れました。お楽しみに！！



学校給食の始まり



明治 22 (1889) 年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12 (1923) 年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

おにぎり

焼き魚

漬物

(明治 22 年ごろ)



五色ごはん

栄養みそ汁

(大正 12 年ごろ)

