



# 2月こんだてひょう

令和2年(2020) 2月発行  
出雲市立湖陵学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>3 節分献立</b> ごはん きゅうにゅう 牛乳 いわし から 鱈のピリ辛ソースかけ まめ 豆まきサラダ ぶたじゅう 豚汁 	4 パン リンゴジャム きゅうにゅう 牛乳 にこ 煮込みハンバーグ (デミグラスソース) コーンサラダ  ふゆ やさい 冬野菜のスープ 	5 ごはん きゅうにゅう 牛乳 さけ て や 鮭の照り焼き ごまドレサラダ のっぺいじゅう 肉汁	6 ぼいたん 白湯ラーメン ちょんぼしごはん (中) きゅうにゅう 牛乳 わかどり あ 若鶏のから揚げ かいそう 海藻サラダ ヨーグルト	7 ごはん きゅうにゅう 牛乳 きば しお や 鯖の塩こうじ焼き き ぼ だいこん あ もの 切り干し大根の和え物 とうふ だんご しる 豆腐団子のみそ汁 
10 ごはん きゅうにゅう 牛乳 あじ こうみ 鱈の香味フライ こまつな 小松菜のおひたし みそけんちんじゅう 味噌けんちん汁	11 けんこくきねん ひ 建国記念の日 	12 カレーライス きゅうにゅう 牛乳 ヒレカツ レタスとリンゴのサラダ 	13 肉うどん ちょんぼしごはん (中) きゅうにゅう 牛乳 い たまご や ひじき入り卵焼き さんしよく え 三色あえ	14 ごはん きゅうにゅう 牛乳 きんま に 秋刀魚のゆずみそ煮 す もの めかぶの酢の物 ゆば 湯葉のおすまし みかんクレープ
17 ごはん きゅうにゅう 牛乳 ぎょうざ (2個) バンサンスー まーぼーどうふ 麻婆豆腐	18 パン チョコクリーム きゅうにゅう 牛乳 チーズ入りささみフライ りっちゃんの元氣サラダ  たまごとレタスのスープ	19 おいしい出雲の一日 えんむす 縁結びごはん  きゅうにゅう 牛乳 しまね きゅう や 島根牛のスタミナ焼き だいこん と パプリカのサラダ じんざい こ しる 神西湖のしじみ汁	20 きつねうどん ちょんぼしごはん (中) きゅうにゅう 牛乳 いか てん ぶら イカ天ぷら こんざい 根菜サラダ でこぼん	21 ごはん きゅうにゅう 牛乳 さわら 鯖のごまだれかけ ゆかりあえ に こ みそ煮込みおでん
24 ふりかえきゅうじつ 振替休日  大好き☆出雲!	25 セルフフィッシュバーガー まる 丸パン さかな 魚のフライ 1食ゲチャップ カラフルサラダ きゅうにゅう 牛乳 コーンスープ	26 ごはん きゅうにゅう 牛乳 ぶたにく、しょうが や 豚肉の生姜焼き なっとう 納豆サラダ あつあ 厚揚げのみそ汁 	27 クリームスパゲッティ こくとう ミニ黒糖パン  きゅうにゅう 牛乳 <small>小中</small> とりにく や 鶏肉のハーブ焼き コールスローサラダ	28 きゅうたま どん 牛玉丼 きゅうにゅう 牛乳 さといも 里芋コロッケ あます 甘酢あえ 

## 今日の給食目標 健康を考えた食事をしよう

「健康な体」は、日々の習慣の積み重ねによってつくられます。すこやかしまねっこのスローガンを  
もとに、ご家庭での生活を振り返ってみませんか？



### すこやかしまねっこ～「食育」推進の合言葉

す・すききらいせず 三度の食事をバランスよく  
 こ・子どもの時から かむ習慣を身につけよう  
 や・野菜を食べて 体いきいき 心うきうき  
 か・感謝をこめて「いただきます」「ごちそうさま」

し・しっかりと毎日食べよう朝ごはん  
 ま・マナーを守り 楽しく和やか食事タイム  
 ね・寝る前に食べ過ぎないように気をつけよう  
 つ・伝えよう郷土料理 大切にしよう家庭の味  
 こ・心と体においしい食事 楽しい食事

※都合により献立を変更することがあります。



# 食品のはたらき

おもに体をつくる



おもに体の調子を  
整えるものになる食品



おもにエネルギーの  
もとになる食品



エネルギー  
(上段)  
幼稚園  
(中段)  
小学校  
(下段)  
中学校

3月	牛乳 いわし だいす みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	パプリカ ピーマン にんじん にんにく きゃべつ きゅうり ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ	こめ でんぷん さとう あぶら さつまいも ドレッシング	543 691 877
4火	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん みすな きゃべつ スィートコーン はくさい だいこん チンゲンサイ	パン りんごジャム さとう パンこ マヨネーズ じゃがいも	500 667 838
5水	牛乳 サケ かまぼこ とりにく なまあげ	こまつな きゃべつ だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	こめ ごま ドレッシング さといも でんぷん	481 614 780
6木	牛乳 ヨーグルト やきぶた とりにく かんてん わかめ こんぶ つのまた すぎのり	にんにく はくさい にんじん もやし しなちく チンゲンサイ しょうが きゅうり きゃべつ	ちゅうかめん こめ(中) あぶら こむぎこ でんぷん ごま ドレッシング	548 644 888
7金	牛乳 あじふんまつ みそ サバ とりにく かまぼこ ぶたにく とうふ あぶらあげ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	こめ さとう こうじ ごまあぶら ごま パンこ	502 643 810
10月	牛乳 アジ かつおぶし みそ とりにく なまあげ あじふんまつ	パセリ こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも パンこ	521 658 814
12水	牛乳 ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース りんご トマト レタス きゅうり きゃべつ	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	550 708 890
13木	牛乳 あぶらあげ きゅうにく かまぼこ たまご ひじき	にんじん たまねぎ ねぎ もやし ほうれんそう しいたけ	うどん こめ(中) さとう でんぷん ごま ごまあぶら	516 607 835
14金	牛乳 さんま わかめ ゆば とりにく	ゆず かぶ きゅうり しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ かいわれだいこん	こめ ごま みかんクレープ	552 705 836
17月	牛乳 ぶたにく ハム たまご とうふ みそ	にんじん きゃべつ なら きゅうり しいたけ にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら はるさめ さとう でんぷん ごま	526 698 855
18火	牛乳 とりにく チーズ ハム こんぶ かつおぶし たまご さかなすりみ	きゃべつ きゅうり トマト にんじん スィートコーン たまねぎ レタス しめじ	パン こむぎこ パンこ さとう あぶら	531 641 788
19水	牛乳 こんぶ きゅうにく じじみ みそ ほたてかいほしら とびうおふんまつ	ごぼう にんじん きゅうり だいこん レタス しいたけ パプリカ あおじそ ねぎ たけのこ	こめ さとう ごま あぶら	485 610 784
20木	牛乳 とりにく あぶらあげ イカ ちくわ	こまつな たまねぎ にんじん ごぼう れんこん きゅうり でこぼん	うどん こめ(中) さとう こむぎこ あぶら でんぷん マヨネーズ ごま	516 614 877
21金	牛乳 さわら とりにく みそ さつまあげ うすらたまご こんぶ	きゃべつ きゅうり しそ だいこん こんにゃく にんじん	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さといも	555 711 900
25火	牛乳 あこうだい とりにく	きゃべつ パプリカ スィートコーン たまねぎ にんじん パセリ きゅうり	パン あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも バター ドレッシング	528 661 817
26水	牛乳 ぶたにく なっとう みそ ハム なまあげ あじふんまつ	しょうが きゃべつ にんじん ほうれんそう かぶ たまねぎ こまつな	こめ あぶら マヨネーズ	527 667 843
27木	牛乳 ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ エリンギ マッシュルーム バジル きゃべつ きゅうり スィートコーン パセリ	スパゲッティ パン(小中) くらさとう(小中) ドレッシング バター オリーブオイル	532 725 866
28金	牛乳 きゅうにく たまご ぶ ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ スィートコーン だいこん きゅうり こんにゃく	こめ さとう さといも こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら	532 660 841

## 今月の献立から～

### いわしのピリ辛ソース(5人分)

材料)  
いわし 400g  
かたくり粉 適量  
揚げ油

(ピリ辛ソース)  
パプリカ 1こ  
にんにく 少々  
トウバンジャン 少々  
こいくちしょうゆ 大さじ1  
さとう 大さじ2  
酢 大さじ2  
酒 小さじ1

### 作り方)

① いわしは三枚におろし、一口大に切り、片栗粉をつけ、油で揚げる。  
② パプリカは薄くスライスし、にんにくはすりおろす。ソースの材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせ、揚げたいわしにかける。

※ ピリ辛ソースは魚にも肉にもよく合います。子どもたちも抵抗なく食べることのできる辛さですので、色々な肉や魚でアレンジしてみてください。



## 今月の地元食材の紹介

こめ きゃべつ 神在ねぎ  
はくさい チンゲンサイ ねぎ  
みすな パプリカ だいこん

