



2月こんだてひょう

平成31年(2019) 2月発行
出雲市立湖陵学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>今日の給食目標</p> <p>けんこう <small>けんこう</small> <small>かんが</small> 健康を考えた</p> <p>しょくじ 食事をしよう</p> <p>健康な心と体を育むためには、栄養バランスのよい食事を基本に、適度な運動と、十分な睡眠・休養を心がけましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>食事</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>運動</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>睡眠</p> </div> </div>				<p>1 節分献立</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>いわしのピリ辛ソースかけ まめ 豆まきサラダ</p> <p>けんちん汁 </p>
<p>4</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく こうみや 豚肉の香味焼き</p> <p>おろしあえ</p> <p>もやしのみそ汁 </p>	<p>5</p> <p>パン イチゴジャム</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけ 鮭のレモンオイル焼き</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>コーンスープ</p>	<p>6</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あじ なんばん 鰯の南蛮づけ</p> <p>ごまあえ</p> <p>ぶた汁</p>	<p>7</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>ちょんぼしごはん(中) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>シュウマイ</p> <p>バンサンスー</p> <p>バナナ</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> 幼2 小2 中3 </div>	<p>8</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく 鶏肉のカレー揚げ</p> <p>あお 青しそドレッシングサラダ</p> <p>たまごスープ</p>
<p>11</p>  <p>建国記念の日</p>	<p>12</p> <p>こくとう 黒糖パン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>にこ 煮込みハンバーグ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>お豆のポターージュ</p>	<p>13</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>やさんま 焼き秋刀魚</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>14</p> <p>ぎつね <small>こめこ</small> 米粉うどん</p> <p>ちょんぼしごはん(中) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>はんぺん <small>いそべあ</small> 大根の磯辺揚げ</p> <p>だいこん 大根のごまマヨサラダ</p> <p>きせつ 季節のみかん</p>	<p>15 おいしい出雲の一日</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あ カレーのから揚げ</p> <p>にしほ <small>はい</small> 西浜いもも入ったサラダ</p> <p>いすも <small>たましる</small> 出雲しいたけのかき玉汁 </p>
<p>18</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さば <small>に</small> 鯖のおかか煮</p> <p>あますあ 甘酢和え</p> <p>のっぺい汁</p>	<p>19</p> <p>パン <small>くろまめ こ</small> 黒豆きな粉クリーム</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく 鶏肉のマーマレード焼き</p> <p>かぼちゃのサラダ</p> <p>ABCスープ</p>	<p>20</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さわらしお <small>こうじや</small> 鱈の塩麹みそ焼き</p> <p>かわりあえ</p> <p>じゃがいもの <small>に</small>煮もの</p>	<p>21</p> <p>クリームスパゲッティ</p> <p>ミニパン(小中) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>メンチカツ</p> <p>フレンチサラダ</p>	<p>22</p> <p>おやこ 親子どんぶり</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>きびなごのカリッと揚げ</p> <p>さんしょく 三色あえ</p>  <p>大好き☆出雲!</p>
<p>25</p> <p>カレーライス</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>たまご あつやき卵</p> <p>レンコンのサラダ </p>	<p>26</p> <p>かぼちゃっこパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>チーズ入りササミフライ</p> <p>りっちゃん <small>げんき</small> の元気サラダ</p> <p>ふゆ <small>やさい</small> 冬野菜のスープ</p>	<p>27</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さかな <small>や</small> 魚の照り焼き</p> <p>なっとう 納豆サラダ</p> <p>なめこのみそ汁</p>	<p>28</p> <p>キムチラーメン</p> <p>ちょんぼしごはん(中) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あ <small>どうふ ちゅうか</small> 揚げ豆腐の中華あん</p> <p>かつおあえ</p>	<p>体は食べ物でできています!</p> 



※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

おもにからだをつくる もとになるしょくひん		おもにからだのちようしを とどめるもとになるしょくひん		おもにエネルギーの もとになるしょくひん		幼稚園 小学校 中学校
1	金 牛乳 いわし だいず ハム とりにく とうふ	ピーマン パプリカ にんにく きゃべつ きゅうり だいこん にんじん こんにゃく ねぎ しいたけ	こめ さとう でんぷん ドレッシング さといも あぶら	523 663 851		
4	月 牛乳 ふたにく ちくわ なまあげ みそ あじふんまつ	しょうが にんにく だいこん きゅうり たまねぎ もやし ちんげんさい しめじ にんじん	こめ ごまあぶら さとう	508 624 801		
5	火 牛乳 サケ パーコン	レモン バジル レタス きゃべつ きゅうり みずな スイートコーン たまねぎ パセリ	パン りんごジャム オリーブあぶら ドレッシング あぶら	511 633 777		
6	水 牛乳 アジ ふたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さつまいも	547 638 823		
7	木 牛乳 ふたにく かまぼこ たまご ハム	にんじん ねぎ もやし にんにく しなちく きゃべつ パナナ きゅうり しょうが たまねぎ きくらげ	ちゅうかめん こめ(中) あぶら こむぎこ でんぷん はるさめ さとう ごま ごまあぶら	501 601 814		
8	金 牛乳 とりにく かまぼこ ベーコン たまご	きゅうり きゃべつ あおじそ レタス パプリカ たまねぎ スイートコーン みずな	こめ でんぷん こむぎこ ドレッシング あぶら	501 676 863		
12	火 牛乳 ふたにく とりにく ベーコン なまクリーム	きゅうり きゃべつ レタス たまねぎ にんじん にんにく パセリ レモン トマト	パン パンこ でんぷん さとう あぶら いんげんめめ オリーブオイル	537 695 887		
13	水 牛乳 さんま かまぼこ みそ あぶらあげ とうふ あじふんまつ	ほうれんそう きりほしだいこん きゃべつ にんじん たまねぎ しめじ いんげん	こめ アーモンド あぶら じゃがいも	517 654 823		
14	木 牛乳 たまご とりにく あぶらあげ まぐろみずに はんぺん だっしふんにゅう あおのり	こまつな にんじん たまねぎ だいこん きゅうり いよかん	うどん こめ(中) さとう こむぎこ こめこ あぶら ごま マヨネーズ	500 600 858		
15	金 牛乳 かれい ハム たまご とうふ	きゅうり たまねぎ にんじん しいたけ こまつな	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さつまいも マヨネーズ	553 699 890		
18	月 牛乳 さば かつおぶし とりにく かまぼこ わかめ なまあげ	きゅうり にんじん きゃべつ だいこん ねぎ こんにゃく しいたけ	こめ さとう さといも でんぷん	508 607 797		
19	火 牛乳 とりにく ハム さかなすりみ	かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん セロリー チンゲンサイ しめじ	パン いんげんめめ きなこくろまめクリーム マヨネーズ マーマレード マカロニ	555 672 831		
20	水 牛乳 さわら がんもどき さかなすりみ ぎょうにく	うり だいこん れんこん たまねぎ はくさい きゅうり にんじん いんげん しいたけ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも あぶら	513 643 821		
21	木 牛乳 ふたにく とりにく ハム なまクリーム	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ パセリ きゃべつ スイートコーン あおじそ きゅうり	スパゲッティ パン(小中) こむぎこ パンこ あぶら でんぷん オリーブあぶら	545 710 864		
22	金 牛乳 とりにく たまご きびなご	たまねぎ にんじん ねぎ もやし ほうれんそう	こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま こめこ	515 674 837		
25	月 牛乳 ふたにく だっしふんにゅう	にんにく たまねぎ にんじん りんご えだまめ れんこん きゅうり スイートコーン	こめ あぶら でんぷん さとう マヨネーズ アーモンド じゃがいも	500 644 835		
26	火 牛乳 とりにく チーズ かつおぶし ハム こんぶ とりにく ふたにく	かぼちゃ きゃべつ きゅうり エリンギ トマト スイートコーン にんじん かぶ たまねぎ にんじん パセリ はくさい	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう さつまいも	517 629 799		
27	水 牛乳 シルバー なっとう あじふんまつ ハム とうふ あぶらあげ みそ わかめ	きゃべつ にんじん たまねぎ ほうれんそう なめこ たまねぎ こまつな	こめ マヨネーズ さとう	508 603 773		
28	木 牛乳 ふたにく みそ とうふ かつおぶし	もやし しなちく はくさいキムチ ねぎ にんにく たまねぎ パプリカ ほうれんそう きゃべつ にんじん	ちゅうかめん こめ(中) あぶら でんぷん こむぎこ さとう ごま	502 604 877		

～今日の地元産食材の紹介～
米、牛乳、味噌、米粉、小松菜、
チンゲンサイ、さつまいも、ブロッ
コリー、きゃべつ、大根、しいたけ
は出雲市産のものです。



「食品ロス」を減らすために

食材を買いすぎず、
なるべく使い切ろう



自分の食べ方を
ふり返ってみよう



食べ物を
リスペクトしよう



買い物の前には、冷蔵庫の中などを確
認し、必要なものだけを買うようにしまし
ょう。給食室の知恵（先出し、後入れ法）
などもぜひ参考にしてください。

苦手なものはまったく口にしない、時間
が足りなくて残してしまう…。給食や家
でそんなことはありませんか。食べ物を
むだにしていまいふり返ってみましょう。

日本語の「もったいない」という言葉には、
食べ物や資源を大切にすること（リスペク
ト）があります。この心を受け継いで、
食品ロスの解決に取り組ましましょう。