



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>今月の給食目標 けんこう かんが 健康を考えた 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;"> <div style="text-align: center;">  食事 </div> <div style="text-align: center;">  運動 </div> <div style="text-align: center;">  睡眠 </div> </div>			<p>1 節分献立</p> <p>ごはん きゅうごゆつ 牛乳 </p> <p>いわしのピリ辛ソースかけ きめまきサラダ けんちん汁</p> 
<p>4</p> <p>ごはん きゅうごゆつ 牛乳 </p> <p>豚肉の香味焼き おろしあえ もやしのみそ汁</p> 	<p>5</p> <p>パン イチゴジャム きゅうごゆつ 牛乳</p> <p>さけ 鮭のレモンオイル焼き カラフルサラダ コーンスープ</p> 	<p>6</p> <p>ごはん きゅうごゆつ 牛乳</p> <p>あじ 鰯の南蛮づけ ごまあえ ぶた汁</p> 	<p>7</p> <p>しょうゆラーメン ちよんぼしごはん(中) きゅうごゆつ 牛乳</p> <p>シュウマイ パンサンスー バナナ</p> <p style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">幼2 小2</p> 	<p>8</p> <p>ごはん きゅうごゆつ 牛乳</p> <p>とりにく 鶏肉のカレー揚げ めが 青しそドレッシングサラダ たまごスープ</p> 
<p>11</p>  <p>建国記念の日</p>	<p>12</p> <p>黒糖パン きゅうごゆつ 牛乳</p> <p>煮込みハンバーグ グリーンサラダ お豆のポターージュ</p> 	<p>13</p> <p>ごはん きゅうごゆつ 牛乳</p> <p>焼き秋刀魚 アーモンドあえ じゃがいものみそ汁</p> 	<p>14</p> <p>きつね米粉うどん ちよんぼしごはん(中) きゅうごゆつ 牛乳</p> <p>はんぺんの磯辺揚げ だいじん 大根のごまマヨサラダ 季節のみかん</p> 	<p>15 おいしい出雲の一日</p> <p>ごはん きゅうごゆつ 牛乳 </p> <p>カレーのから揚げ ししほ 西浜いも入ったサラダ いづも 出雲しいたけのかき玉汁</p> 
<p>18</p> <p>ごはん きゅうごゆつ 牛乳</p> <p>鱈のおかか煮 めまの 甘酢和え のっぺい汁</p> 	<p>19</p> <p>パン 黒豆きな粉クリーム きゅうごゆつ 牛乳</p> <p>鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃのサラダ ABCスープ</p> 	<p>20</p> <p>ごはん きゅうごゆつ 牛乳</p> <p>鱈の塩麴みそ焼き かわりあえ じゃがいもの煮もの</p> 	<p>21</p> <p>クリームスパゲッティ ミニパン(小中) きゅうごゆつ 牛乳</p> <p>メンチカツ フレンチサラダ</p> 	<p>22</p> <p>親子どんぶり きゅうごゆつ 牛乳</p> <p>きびなごのカリッと揚げ 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 きゅうごゆつ 牛乳</p> <p>あつやき卵 </p> <p>レンコンのサラ!</p> 	<p>26</p> <p>かぼちゃっこパン きゅうごゆつ 牛乳</p> <p>チーズ入りササミフライ りっちゃん元気サラダ 冬野菜のスープ</p> 	<p>27</p> <p>ごはん きゅうごゆつ 牛乳</p> <p>魚の照り焼き なつめ 納豆サラダ なめこのみそ汁</p> 	<p>28</p> <p>キムチラーメン ちよんぼしごはん(中) きゅうごゆつ 牛乳</p> <p>揚げ豆腐の中華あん 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。