



2月こんだてひょう



令和2年(2020)2月発行
出雲市立多伎学校給食センター

月	火	水	木	金
3 節分献立 ごはん 牛乳  いわしのおかか煮 にしき 錦あえ だいこん 大根のみそ汁 せつぶん 節分豆	4 ごもく 五目ごはん 牛乳 ハンバーグの和風ソースかけ ツナサラダ きんし たまご 錦糸卵のおすいもの	5 ミニりんごパン 牛乳 クリームスパゲティ ほうれん草 オムレツ グリーンサラダ	6 ごはん 牛乳 さごしのピリ辛ソースかけ やさい 野菜いため ワンタンスープ ぼんかん	7 パン チョコクリーム 牛乳 ミートボールグラタン レタスのごまドレサラダ ヌードルスープ
10 ごはん 牛乳 ハマチのみそフライ マカロニサラダ のっぺい汁	11 けんこくきねん ひ 建国記念の日 	12 おむすび 牛乳 ごもく 五目うどん はんぺんのチーズ天 ポテトサラダ	13 ごはん 牛乳 ぶた 豚キムチ ひじきのナムル じゃがいものみそ汁	14 パン  はちみつ&マーガリン 牛乳 タラのレモンソースかけ はなやさい 花野菜のサラダ パンプキンスープ
17 ごはん 牛乳 とりにく あまぜ 鶏肉の甘酢かけ ツナいりおひたし けんちん汁	18 おいしい出雲の一日 ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 なつどう 納豆サラダ ぶた 豚汁 	19 ミニチーズパン ぎゅうにゅう 牛乳 しお ラーメン パリパリ春巻き りっちゃんの元気サラダ ★多伎中3年ミニバイキング	20 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ししゃものからあげ(2ケ) もやしの中中華あえ	21 パン いちごジャム 牛乳  こめこ 米粉グラタン みずな 水菜のサラダ レタスのスープ
24 ぶりかえきゅうじつ 振替休日 	25 ごはん 牛乳 さわらの竜田あげ くきわかめのきんぴら きのこ汁	26 たらこスパゲティ 牛乳 チーズいりささみフライ カラフルサラダ プリン ★多伎小6年ミニバイキング	27 ドライカレー  牛乳 りんごとレタスのサラダ やさい 野菜スープ オレンジ 	28 ココアパン  牛乳 ほたてのシチュー とりにく 鶏肉のハーブ焼き だいこん 大根サラダ

今日の給食目標 健康を考えた食事をしよう

「健康な体」は、日々の週間の積み重ねによってつくられます。島根県がだしている

『すこやかしまねっこ』のスローガンをもとに、自分の食生活をふりかえってみましょう！

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。

たべものはたらき

日 曜	あかのたべもの (おもに血や肉、ほねをつくる食品)	みどりのたべもの (おもに体の調子をととのえる食品)	きいろのたべもの (おもにエネルギーとなる食品)	エネルギー 小学校 中学校
3 月	牛乳 いわしたまご あぶらあげ とうふ みそ だいず	ほうれんそう こまつな キャベツ きくらげ にんじん だいこん えのきだけ ねぎ	こめ さとう ごま	600 734
4 火	牛乳 とりにく あぶらあげ ツナ はんぺん ひきにく たまご	にんじん ほししいたけ ごぼう えだまめ えのき はくさい きゅうり コーン たけのこ しいたけ かいわれだいこん	こめ さとう あぶら	663 824
5 水	牛乳 ベーコン ほたて たまご	たまねぎ にんじん しめじ レタス キャベツ きゅうり フリルレタス	パン スパゲティ バター さとう あぶら	676 806
6 木	牛乳 さわら ベーコン ぶたにく たまご	キャベツ にんじん こまつな ほししいたけ チンゲンサイ ほんかん	こめ さとう あぶら	641 810
7 金	牛乳 ひきにく チーズ ロースハム	トマト たまねぎ パセリ レタス キャベツ にんじん しめじ セロリー フリルレタス きゅうり	パン チョコクリーム さとう スパゲティ	699 842
10 月	牛乳 はまち たまご ちくわ とうふ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	こめ さとう こむぎこ パンこ あぶら マカロニ マヨネーズ さといも こんにゃく	716 916
12 水	牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ はんぺん チーズ たまご ロースハム	しいたけ だいこん にんじん ねぎ きゅうり キャベツ あかたまねぎ	こめ うどん さとう こむぎこ あぶら じゃがいも マヨネーズ	723 880
13 木	牛乳 ぶたにく ひじき やきぶた あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ キムチ パプリカ なら こまつな きゅうり にんじん しめじ チンゲンサイ	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	618 796
14 金	牛乳 まだら	ブロッコリー カリフラワー レッドキャベツ かぼちゃ パセリ	パン さとう バター はちみつ&マーガリン	654 799
17 月	牛乳 とりにく かつおぶし とうふ	はくさい ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	こめ こむぎこ あぶら さとう ごま さといも ごまあぶら	667 845
18 火	牛乳 さんま ロースハム なっとう みそ ぶたにく あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ	こめ マヨネーズ こんにゃく	660 845
19 水	牛乳 チーズ やきぶた ロースハム すきこんぶ かつおぶし	にんじん もやし ねぎ コーン キャベツ きゅうり トマト	パン さとう ちゅうかめん ごまあぶら あぶら	749 911
20 木	牛乳 ぶたにく とうふ みそ シシャモ	たまねぎ にんじん ほししいたけ なら もやし きゅうり あかピーマン ほうれんそう	こめ ごまあぶら さとう こむぎこ こめこ あぶら	663 852
21 金	牛乳 ベーコン とうふ チーズ ロースハム たまご	たまねぎ みずな はくさい きゅうり あかピーマン レタス にんじん えのきだけ コーン	パン マカロニ こめこ バター さとう ごまあぶら ジャム	633 821
25 火	牛乳 さわら わかめ さつまあげ とうふ かまぼこ	にんじん いんげん しめじ しいたけ えのきだけ ねぎ たまねぎ	こめ さとう こむぎこ あぶら こんにゃく ごまあぶら ごま さといも	656 838
26 水	牛乳 たらこ ベーコン ササミ チーズ ロースハム	たまねぎ しめじ にんじん ピーマン ブロッコリー コーン きゅうり あかピーマン あかたまねぎ	バター マヨネーズ あぶら さとう プリン	680 799
27 木	牛乳 ぎゅうミンチ ぶたミンチ ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン レタス キャベツ きゅうり りんご こまつな しめじ チンゲンサイ オレンジ	こめ あぶら さとう じゃがいも	659 835
28 金	牛乳 ベーコン ほたて とりにく ロースハム	しめじ たまねぎ にんじん みずな だいこん きゅうり	パン さとう じゃがいも	769 969

きそく せいかつ
規則ただし生活しよう!

