



今月の目標

健康を考えた  
食事をしよう!

今月の出雲食材

米、牛乳、キャベツ、だいこん、かぶ、ブロッコリー  
ほうれんそう、ねぎ、しいたけ、さつまいも、たけのこ

月	火	水	木	金
<p><b>朝ごはんを食べて、寒さに負けない体づくりを!</b></p> <p>寒いときこそ、朝ごはんが大事です。朝目覚めるときにエネルギーを補給をし、体温を上げて、一日のスタートをきりましょう!</p> <p>朝ごはんには、脳のエネルギー源となる主食をしっかりととりましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえ、栄養のバランスをよくしよう。</p>				
4	5	6	7	8
ごはん 牛乳 なまほ 生干しカレイのからあげ チキンサラダ はくさい 白菜のみそ汁	ごはん 牛乳 さんまのおろしソースかけ チンゲンサイのナムル けんちん汁	まめなミートソーススパゲティ 牛乳 たら柠檬焼き レタスのゴマドレサラダ ミニりんごパン	ごもくごはん 牛乳 ふたく 豚肉のおいしいからあげ もみのりあえ すまし汁	1 節分献立 チーズパン 牛乳 いわしのカレーフライ こんにゃくサラダ はくさい かつ白菜のスープ せつぶんまめ 節分豆
11	12	13	14	15
建国記念の日 ごはん 牛乳 ふたく しゃちみ 豚肉の七味あげ じゃこいりおひたし のっぺい汁	ごはん 牛乳 ふたく しゃちみ 豚肉の七味あげ じゃこいりおひたし のっぺい汁	にく 肉うどん 牛乳 えがまめ とうふ 枝豆と豆腐のミンチカツ ツナサラダ チョコチップケーキ	ごはん 牛乳 さばのカレー とうじや 鱈焼き き ぼ だいこん にももの 切り干し大根の煮物 すいとん	ココアパン 牛乳 ミートボールグラタン りんごとレタスのサラダ チンゲンサイのスープ
18	19 おいしい出雲の一日	20	21	22 セルフドッグ
ごはん 牛乳 さごしのみそフライ はくさい 白菜のおひたし ぶた汁	ごはん 牛乳 て や ハマチの照り焼き ふたく だいこん いた に 豚肉と大根の炒め煮 しじみ汁	たらこスパゲティ 牛乳 チーズいりささみフライ りっちゃん げんき の元気サラダ プリン ★中学校ミニバイキング	わかめごはん 牛乳 いそべ はんぺんの磯辺あげ にしきあ 錦和え いずも はな 出雲しいたけと花ふのおすまし	コッパパン 牛乳 フランクフルトのトマト煮 コールスローサラダ コーンスープ
25	26	27	28	～～しいたけの寄贈～～ JAしまね出雲地区では、菌床でしいたけを作っておられます。 
ごはん 牛乳 ハンバーグのおろし煮 ミックスづけ みそけんちん汁	ごはん 牛乳 キャベツミンチカツ だいこん 大根のごまドレサラダ こまつな 小松菜のみそ汁	しお 塩ラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 はるまき ハンサンスー ヨーグルト ★小学校ミニバイキング	チキンカレー 牛乳 ゆでたまご ブロッコリーサラダ	

# 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
1 金	牛乳,チーズ,イワシ,たまご ロースハム,せつぶんまめ	こんにゃく,きゅうり,あかピーマン,レタス コーン,たまねぎ,かぶ,はくさい,チンゲンサイ	パン,さとう,こむぎこ,パンこ,あぶら ごまあぶら,ごま	744 883
4 月	牛乳,カレイ,ささみ,さつまあげ とうふ,みそ	だいこん,きゅうり,キャベツ,にんじん はくさい,ねぎ	こめ,むぎ,こむぎこ,あぶら,ごま	608 778
5 火	牛乳,さんま,やきぶた,とりにく とうふ,たまご	だいこん,キャベツ,チンゲンサイ,きくらげ ごぼう,しいたけ,にんじん,ねぎ,こんにゃく	こめ,むぎ,こむぎこ,あぶら,さとう ごまあぶら,さといも	716 950
6 水	牛乳,ぎゅうミンチ,ぶたミンチ,だい す まだら,ロースハム	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,キャベツ レモンがじゅう,パセリ,レタス,きゅうり	スパゲティ,さとう,こむぎこ,パン,ドライ りんご	691 866
7 木	牛乳,とりにく,あぶらあげ,ぶたにく もみのり,かつおぶし,とうふ,はんぺ ん	にんじん,ほししいたけ,ごぼう,キヌサヤ ほうれんそう,はくさい,えのきだけ,たけのこ かいわれだいこん	こめ,さとう,あぶら,こむぎこ	642 793
8 金	牛乳,しろみざかな	レタス,キャベツ,きゅうり,リボンレタス かぼちゃ,パセリ	パン,きなこクリーム,あぶら,さとう バター	738 889
12 火	牛乳,ぶたにく,ちりめんじゃこ かつおぶし,ちくわ,とうふ	はくさい,ほうれんそう,にんじん,ごぼう ほししいたけ,ねぎ,こんにゃく	こめ,むぎ,こむぎこ,あぶら,さとう,ごま さといも	631 792
13 水	牛乳,ぎゅうにく,かまぼこ,えだまめ とうふ,たまご,なまクリーム	ほししいたけ,にんじん,ねぎ,キャベツ,きゅうり ブロッコリー	うどん,あぶら,スパゲッティ,マヨネーズ, ホットケーキミックス	703 823
14 木	牛乳,さば,さつまあげ,あぶらあげ,み そ	ほしだいこん,にんじん,キヌサヤ,だいこん はくさい,ねぎ,こんにゃく	こめ,むぎ,こうじ,あぶら,さとう,ごま ずいどん,さつまいも	660 820
15 金	牛乳,ミートボール,チーズ,ウイン ナー	トマト,たまねぎ,パセリ,レタス,キャベツ きゅうり,りんご,しめじ,チンゲンサイ,にんじん	パン,さとう,あぶら,ココア	660 835
18 月	牛乳,さごし,たまご,ぶたにく,あぶら あげ,みそ	はくさい,ほうれんそう,もやし,にんじん だいこん,ごぼう,チンゲンサイ,ねぎ,こんにゃく	こめ,むぎ,さとう,こむぎ,パンこ,あぶら	647 813
19 火	牛乳,はまち,ぶたにく,しじみ,みそ	だいこん,にんじん,こまつな,ねぎ	こめ,むぎ,さとう,てんぷん	634 785
20 水	牛乳,たらこ,ベーコン,ササミ,チーズ, ロースハム,こんぶ,かつおぶし	たまねぎ,しめじ,にんじん,ピーマン,キャベツ きゅうり,トマト,コーン	スパゲティ,バター,マヨネーズ,あぶら さとう,プリン	671 793
21 木	牛乳,わかめ,はんぺん,たまご,あおの り とうふ,かまぼこ,やきふ	ほうれんそう,こまつな,キャベツ,きくらげ にんじん,たまねぎ,しいたけ,かいわれだいこん	こめ,むぎ,こむぎこ,あぶら,さとう,ごま	614 772
22 金	牛乳,ポークフランク	たまねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん あかたまねぎ,リボンレタス,コーン,パセリ	パン,さとう,ドレッシング,バター	683 850
25 月	牛乳,とりにく,とうふ,みそ ハンバーグ	だいこん,はくさい,きゅうり,こまつな,にんじん ふくじんづけ,ごぼう,しめじ,ねぎ	こめ,むぎ,さとう,ごまあぶら,さといも	641 773
26 火	牛乳,ぶたミンチ,ロースハム さつまあげ,とうふ,みそ	だいこん,きゅうり,にんじん,レタス,こまつな	こめ,むぎ,あぶら,さとう こむぎこ,パンこ	648 768
27 水	牛乳,やきぶた,ロースハム,ヨーグル ト	にんじん,もやし,ねぎ,コーン,キャベツ きゅうり,きくらげ	ちゅうかめん,ごまあぶら,あぶら はるさめ,さとう	637 794
28 木	牛乳,とりにく,スキムミルク,たまご, ロースハム,かつおぶし	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ブロッコリー コーン,きゅうり	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも,さとう	687 851

※物資の都合により献立を変更することもあります。

