



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 いわしのおかが煮 錦あえ 大根のみそ汁 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 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 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 ごはん 牛乳 五目うどん はんぺんのチーズ天 ポテトサラダ	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 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 花野菜のサラダ パンプキンスープ
17 ごはん 牛乳 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 納豆サラダ 豚汁	19 ミニチーズパン 牛乳 塩ラーメン 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 マーポーどうふ ししゃものからあげ(2ケ) もやしの中華あえ	21 パン いちごジャム 牛乳 米粉グラタン 水菜のサラダ レタスのスープ
24 振りかえきゅうじつ 振替休日 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	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 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 鶏肉のハーブ焼き 大根サラダ

今月の給食目標 健康を考えた食事をしよう

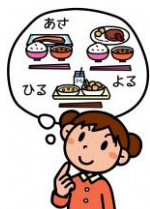
「健康な体」は、日々の週間の積み重ねによってつくられます。島根県がだしている

すこやかしまねっこ〜「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。