









2月こんだてひょう



令和7年(2025) 2月発行
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
3【節分献立】 ごはん 牛乳 いわしの香味フライ 豆まきサラダ あつあげのみそ汁 	4 ごはん 五目うどん おむすび(小・中) 牛乳 メンチカツ ごま酢あえ	5 ごはん 牛乳 さばの塩焼き 白菜のアーモンドあえ けんちん汁	6【四絡小希望献立】 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 納豆サラダ 油あげのみそ汁 みかんクレープ 	7 パン 牛乳 あじの バーベキューソースかけ コールスローサラダ ミネストローネ
10 ごはん 牛乳 さけの 照り焼きソースかけ 水菜のサラダ 豚汁	2月3日~14日は 特別栽培米ウィーク 	12 カレーライス 牛乳 オムレツ 海そうサラダ 	13【おいしい出雲の一日】 ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ほうれんそうと もやしのいそかあえ 神西湖のしじみ汁	14 パン メープルジャム 牛乳 鶏肉の香味焼き カラフルサラダ ABCスープ
17【三市交流献立 出雲の日】 ごはん 牛乳 めばるの南蛮漬け かわりあえ のりふで★	18【出雲市共通献立】 クリームスパゲッティ おむすび(小・中) 牛乳 さけの香草あげ グリーンサラダ	19 ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ焼き 大根の中華あえ 春雨スープ	20 ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き りっちゃんの元気サラダ 豆腐のみそ汁	21 パン 牛乳 ハンバーグの デミグラスソースかけ 根菜サラダ コンソメスープ
	25 塩ラーメン おむすび(小・中) 牛乳 あげぎょうざ (幼・小2個、中3個) キャベツのツナあえ	26 ごはん 牛乳 小いわしの米粉あげ わかめの酢のもの かきたま汁	27【神西小希望献立】 かりかり梅ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ もやしのナムル 大根のみそ汁	28 黒糖パン 牛乳 ホキの レモンペッパー焼き ブロccoliのサラダ クリームスープ 

「今日の給食目標 健康を考えて食べよう」

※都合により献立を変更することがあります。

「健康な体」は、毎日の習慣の積み重ねによって作られます。

「すこやかしまねっこ」のスローガンのもとに、ご家庭での生活を振り返ってみませんか？

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 楽しくなごやか食事タイム
- ね…寝る前に食べす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

3日~14日は「特別栽培米ウィーク」

出雲市では学期に一回、出雲市斐川町にある「米米田んぼ」で農業や化学肥料を減らして栽培された「特別栽培米きぬむすめ」を提供しています。地元で大切に育てられたお米を味わって食べましょう。



★三市交流献立

1月に引き続き、2月も「三市交流献立」を行います。今月は出雲市の郷土料理「のりふで」です。のりふでは、岩のりをたっぷり使った料理で、汁の中のりをはしでもちあげると、筆の先のようになることからその名がなると言われています。

食品のほたらき



おもに体をつくる
もとなる食品



おもに体の調子を整える
もとなる食品



おもにエネルギーの
もとなる食品



幼稚園
小学校
中学校
エネルギー
(キカories)

3	月	ぎゅうにゅう いわし だいず あつあげ みそ	パセリ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	ごはん さとう パンこ でんぷん ごま こむぎこ あぶら ドレッシング	522 631 790
4	火	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ だいこん きゅうり	うどん ごはん あぶら さとう でんぷん こむぎこ パンこ ごま	465 651 786
5	水	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	はくさい もやし にんじん ごぼう れんこん ねぎ	ごはん アーモンド	468 598 752
6	木	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう ハム みそ あぶらあげ	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん しいたけ たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん マヨネーズ みかんクレープ	619 752 930
7	金	ぎゅうにゅう あじ とりにく ぶたにく だいず	にんにく しょうが りんご レモン キャベツ きゅうり スイートコーン にんじん たまねぎ トマト チンゲンサイ	パン でんぷん あぶら さとう ドレッシング じゃがいも	472 613 758
10	月	ぎゅうにゅう さけ まぐろ ぶたにく あつあげ みそ	レタス みずな きゅうり にんじん ごぼう ねぎ	ごはん でんぷん ドレッシング さといも	463 585 739
12	水	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ こんぶ	たまねぎ グリンピース にんじん りんご にんにく キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも あぶら ドレッシング こむぎこ でんぷん さとう ごま	502 635 805
13	木	ぎゅうにゅう ぶたにく のり しじみ みそ	かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ さとう でんぷん あぶら	442 592 710
14	金	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく しょうが キャベツ パプリカ スイートコーン きゅうり たまねぎ にんじん さやいんげん	パン メープルジャム ドレッシング マカロニ じゃがいも	502 640 782
17	月	ぎゅうにゅう めばる のり とりにく とうふ	たまねぎ パプリカ キャベツ きゅうり にんじん だいこん なす れんこん しそ なたまため ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう さといも	478 599 761
18	火	ぎゅうにゅう ベーコン さけ	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう バジル レタス キャベツ きゅうり	スパゲッティ ごはん バター あぶら でんぷん ドレッシング こむぎこ さとう	507 719 872
19	水	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム あつあげ	だいこん にんじん きゅうり しめじ たまねぎ チンゲンサイ	ごはん さとう ごまあぶら ごま はるさめ	514 644 820
20	木	ぎゅうにゅう さわら ハム こんぶ かつおぶし とうふ みそ	キャベツ きゅうり にんじん トマト スイートコーン たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう あぶら	464 590 741
21	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく まぐろ	ごぼう れんこん にんじん きゅうり はくさい さやいんげん たまねぎ にんにく しょうが	パン さとう ごま ドレッシング じゃがいも こむぎこ	480 649 811
25	火	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき まぐろ	にんじん もやし スイートコーン たけのこ チンゲンサイ にんにく にら たまねぎ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごはん あぶら でんぷん さとう こむぎこ ごま	422 599 751
26	水	ぎゅうにゅう いわし わかめ たまご とうふ	キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ ねぎ たまねぎ しょうが	ごはん あぶら さとう でんぷん	460 581 740
27	木	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	うめ しょうが もやし にんじん だいこん たまねぎ ねぎ きゅうり	ごはん でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	485 613 778
28	金	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	レモン ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	パン くるぎとう ドレッシング じゃがいも バター あぶら こむぎこ さとう	524 630 753



～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、しじみ、こまつな、チンゲンサイ、
葉ねぎ、みずな、ブロッコリー、しいたけ

