



# 2月こんだてひょう



2019年 2月発行  
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金		
<p>こんげつ きゅうしよくくひょう けんこう かんが しょくじ  <b>今月の給食目標《健康を考えた食事をしよう》</b></p> <p>まいにちなげ た しょくじ わたし からだ げんき かつ          毎日何気なく食べている食事によって、私たちの身体はつくれ、元気に活動することが出来ます。また、こども ころ しょくせいかつ おとな          子供の頃の食生活は、大人になってからの食生活や健康にも大きく影響を及ぼします。バランスのよい食事を1日3回しっかり食べ、まいにちけんこう す げんき からだ          毎日健康に過ごすことができる元気な身体をつくりましょう。</p> 			<p>こんげつ じもとしょくざい  <b>今月の地元食材</b></p> <p>こめ きゅうにゅう たまご とうふ          米、牛乳、たまご、豆腐、          あぶらあ ぎゅうにゅう          油揚げ、さわら、みそ、          ブロッコリー、ねぎ          かみあり しょうたけ          神在ねぎ、しいたけ</p> 		<p>せつぶんこんだて  <b>1【節分献立】</b></p> <p>な 菜めし            ぎゅうにゅう 牛乳          いわしの香味フライ          まめまめサラダ          はんぺんのすまし汁          いよかん</p>	
<p>4  <b>パンプキン小豆パン★</b>          ぎゅうにゅう 牛乳          とり肉のマリネ           ハムサラダ          マカロニスープ</p>	<p>5          ごはん          ぎゅうにゅう 牛乳          さけの塩焼き          きんぴらごぼう          さつまいものみそ汁</p>	<p>6  <b>けんちんうどん★</b>          (こめこ 米粉うどん)          おむすび (幼なし)          ぎゅうにゅう 牛乳          ぶた肉のごまがらめ          ほうれんそうとささみの          サラダ</p>	<p>7          ごはん          ぎゅうにゅう 牛乳          シューマイ          (幼小2ヶ、中3ヶ)          かいそう 海藻サラダ          マーボー豆腐</p>	<p>8          ゆかりごはん          ぎゅうにゅう 牛乳          さばのねぎみそかけ          アーモンドあえ          はるさめ 春雨スープ</p>		
	<p>12          ブロッコリーの          カレーライス          ぎゅうにゅう 牛乳           ポークコロケ          ツナあえ </p>	<p>13          ほうれんそうの           クリームスパゲッティ          こがた 小型のレーズンパン          (幼なし)          ぎゅうにゅう 牛乳          さわらのスパイス揚げ          レモンドレッシングサラダ</p>	<p>14          ごはん          ぎゅうにゅう 牛乳          ぶた肉の香味焼き          ほうれんそうのごますあえ          むらくも汁          ヨーグルト</p>	<p>15          ごはん          ぎゅうにゅう 牛乳          さばの照り焼き          だいこん 大根のごまマヨあえ          すいとん汁 </p>		
<p>18          チーズパン          ぎゅうにゅう 牛乳          ハンバーグ          きのごソース          ポテトサラダ          ポトフ</p>	<p>19          【おいしい出雲の一日】          た こ 炊き込みごはん          ぎゅうにゅう 牛乳          カレイのから揚げ           おひたし          かみあり 神在ねぎ入り           のっぺい汁</p>	<p>20          キャロットソース          スパゲッティ★          こがた 小型の黒糖パン          (幼なし)          ぎゅうにゅう 牛乳          かぼちゃのひき肉フライ          はなやさい 花野菜のサラダ</p>	<p>21          だいさんちゅうがっこうきぼうこんだて          【第三中学校希望献立】          わかめごはん          ぎゅうにゅう 牛乳          わか 若どりのから揚げ          なっとう 納豆サラダ          かきたま汁          さつまいもと栗のタルト</p>	<p>22          ごはん          ぎゅうにゅう 牛乳          さけの塩麴焼き          き ぼ だいこん いた に 切り干し大根の炒め煮          ぶた汁</p>		
<p>25          パン           きなこクリーム          ぎゅうにゅう 牛乳          ローストチキン          グリーンサラダ          クリームシチュー</p>	<p>26          ごはん           ぎゅうにゅう 牛乳          さわらの竜田揚げ           さんしよく 三色あえ          いずも 出雲しいたけのみそ汁</p>	<p>27          みそラーメン          おむすび (幼なし)          ぎゅうにゅう 牛乳          あ 揚げぎょうざ          (幼小2ヶ、中3ヶ)          ちゅうか 中華あえ</p>	<p>28          【セレクトメニュー】          ハッシュドビーフ          ぎゅうにゅう 牛乳           さつまいものごまフライ          (幼小2ヶ、中3ヶ)          ごまじゃこびたし          セレクトデザート</p>	 <p>とろけるプリン          または          ブルーベリータルト</p>		