



2月こんだて写真



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 きゅうしよくひょう けんこう かんが しょくじ 今月の給食目標《健康を考えた食事をしよう》</p> <p>まいにちなげなく たべている しょくじ によって、わたしたちの からだ は つくられ、げんきに かつどう することができます。また、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 健康 に 過ごす ことができる げんき 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 今月の地元食材</p> <p>こめ きゅうにゅう たまご とうふ あゆ 米、牛乳、たまご、豆腐、油</p> <p>さらあ 揚げ、さわら、みそ、 フロッコリー、ねぎ</p> <p>かみあり 神在ねぎ、しいたけ</p> 	<p>1【節分献立】</p>  <p>菜めし 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> 
4	5	6	7	8
 <p>パンプキン小豆パン★ 牛乳 とり肉のマリネ ハムサラダ マカロニスープ</p> 	 <p>ごはん 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>けんちんうどん★ (米粉うどん) おむすび(幼なし) 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>ごはん 牛乳 シューマイ (幼小2ケ、中3ケ) 海藻サラダ マーボー豆腐</p>	 <p>ゆかりごはん 牛乳 さばのねぎみそかけ アーモンドあえ 春雨スープ</p>
				
12	13	14	15	
 <p>フロッコリーの カレーライス 牛乳 ポークコロッケ ツナあえ</p> 	 <p>ほうれんそうの クリームスパゲッティ 小型のレーズンパン (幼なし) 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>ごはん 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>ごはん 牛乳 さばの照り焼き 大根のごまマヨあえ すいとん汁</p> 	
18	19	20	21	22
 <p>チーズパン 牛乳 ハンバーグ きのこソース ポテトサラダ ポトフ</p>	<p>【おいしい出雲の一日】</p>  <p>炊き込みごはん 牛乳 カレーのから揚げ おひたし 神在ねぎ入り のっぺい汁</p> 	 <p>キャロットソース スパゲッティ★ 小型の黒糖パン(幼なし) 牛乳 かぼちゃのひき肉フライ 花野菜のサラダ</p>	<p>【第三中学校希望献立】</p>  <p>わかめごはん 牛乳 若どりのから揚げ 納豆サラダ かきたま汁 さつまいもと栗のタルト</p>	 <p>ごはん 牛乳 さけの塩麹焼き 切り干し大根の炒め煮 ぶた汁</p>
25	26	27	28	
 <p>パン きなこクリーム 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>ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ 三色あえ 出雲しいたけのみそ汁</p> 	 <p>みそラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 揚げぎょうざ (幼小2ケ、中3ケ) 中華あえ</p>	<p>【セレクトメニュー】</p>  <p>ハッシュドビーフ 牛乳 さつまいものごまフライ (幼小2ケ、中3ケ) 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>



※都合により献立を変更することがあります。(★は新メニューです)