



# 2月こんだてひょう



令和2年(2020) 2月発行  
出雲市立平田 学校給食センター

月	火	水	木	金
3【節分献立】 アップルパン  牛乳  いわしのソースフライ  れんこんポテトサラダ 野菜のコンソメスープ 節分豆	4 チキンカレー  牛乳  オムレツ トマトソースかけ 出雲水菜のサラダ	5 五目米粉うどん  おむすび(幼なし)  牛乳  えびカツ のやきのごますあえ	6 ごはん 牛乳  豚キムチ チヂミ ★ たっぴり野菜のスープ	7 ごはん 牛乳  さわらのごまみそかけ いそかあえ 大根のみそ汁
10 【灘分小学校希望献立】 黒糖パン  牛乳  クジラの竜田あげ  春雨サラダ  ミックスポタージュ ブルーベリータルト		12 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  鮭のハーブ焼き  レモンドレッシング サラダ	13 ごはん 牛乳  ぶた肉の生姜焼き  小松菜のおひたし かきたま汁	14 ごはん 牛乳  あじの南蛮漬  きんぴらごぼう さといものみそ汁
17 パン  チョコクリーム 牛乳  さわらのスパイス揚げ  海藻サラダ  キャロットスープ	18 【おいしい出雲の 一日献立】 ごはん 牛乳  ぶた肉のごまがらめ  あすっこの アーモンドあえ しじみ汁	19 とんこつラーメン おむすび(幼なし)  牛乳  シューマイ (幼小2ヶ、中3ヶ) 中華風サラダ	20 【平田中学校希望献立】 ごはん 牛乳  とり肉のからあげ  りっちゃんの元気サラダ  ぶた汁 さつまいもと栗のタルト	21 さばそぼろ丼  牛乳  大根のごまマヨあえ けんちん汁
今月の地元食材 米、牛乳、米粉、 さわら、たまご、 とうふ、あすっこ、 あぶらあげ、水菜、 青ねぎ、 チンゲンサイ	25 ごはん 牛乳  ハンバーグ デミグラスソース キャベツのツナあえ すいとん汁	26 コーンクリーム スパゲッティ 小型のパン (幼なし) 牛乳  枝豆と豆腐のメンチカツ ささみと大根のサラダ	27 ごはん 牛乳  ぶた肉の甘酢あん  三色ナムル 春雨と肉だんごの スープ	28 ごはん 牛乳  さばの塩こうじ焼き キャベツのこんぶあえ 卵とほうれん草の すまし汁

## 今日の給食目標 健康を考えた食事をしよう

※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)

### 食事の心がけ6箇条

健康を考えた食事をするために、普段から次のことを心がけましょう。


**その1**



一度に大食せず、三度の食事を規則正しくとるようにしましょう。

**その2**

肥満をさけるため、お菓子や甘い飲み物を取りすぎないようにしましょう。



**その3**



体に大切なビタミンをとるために、野菜、とくに緑黄色野菜を毎日食べるようにしましょう。

**その4**

食物せんいをとりましょう。穀類、野菜、海藻、豆、いもなどのせんいにはコレステロールを下げる働きがあります。




**その5**



うす味になれて、食塩をとり過ぎないようにしましょう。

**その6**

脂質、もしくはあぶらのとり過ぎを避けるために、「蒸す」、「ゆでる」、「煮る」など、いろいろな調理法を組み合わせましょう。






# たべものののはたらき



日	曜	おもとにからだをつくるものになる食品 <small>からだ しょうひん</small>	おもとにからだのちょうしをととのえるものになる食品 <small>からだ しょうひん</small>	おもとにエネルギーのものになる食品 <small>しょうひん</small>	エネルギー (キロカロリー)
3	月	ぎゅうにゅう いわし とりにく だいず ウィナー	りんご れんこん にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ こまつな	パン パンこ ごま あぶら じゃがいも マヨネーズ	(幼) 534 (小) 653 (中) 814
4	火	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ みずな	ごはん あぶら じゃがいも さとう	(幼) 533 (小) 664 (中) 829
5	水	ぎゅうにゅう ぶたにく のやき えび たら	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	うどん こめこ ごはん あぶら ごま さとう でんぷん パンこ	(幼) 450 (小) 624 (中) 782
6	木	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	はくさい にんじん ピーマン もやし チンゲンサイ たまねぎ キャベツ たら	ごはん ごまあぶら こめこ	(幼) 509 (小) 621 (中) 769
7	金	ぎゅうにゅう さわら みそ のり あつあげ わかめ	ほうれんそう にんじん キャベツ だいこん たまねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん ごま あぶら さとう	(幼) 527 (小) 649 (中) 836
10	月	ぎゅうにゅう くじら ハム とりにく とうにゅう	キャベツ きゅうり かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな ブルーベリー	パン くらざとう あぶら さとう はるさめ こめこ マヨネーズ	(幼) 531 (小) 657 (中) 802
12	水	ぎゅうにゅう とりにく さけ	ほしぶどう たまねぎ エリンギ ほうれんそう にんじん えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スパゲッティ あぶら さとう	(幼) 516 (小) 644 (中) 791
13	木	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく たまご	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん でんぷん	(幼) 479 (小) 607 (中) 788
14	金	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ ピーマン ごぼう にんじん さやいんげん こまつな ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま さとも	(幼) 536 (小) 655 (中) 843
17	月	ぎゅうにゅう さわら わかめ こんぶ とりにく	こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう	パン こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも チョコクリーム	(幼) 524 (小) 637 (中) 769
18	火	ぎゅうにゅう ぶたにく しじみ みそ	あすつこ キャベツ にんじん ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん ごま あぶら アーモンド さとう	(幼) 503 (小) 640 (中) 836
19	水	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ こんぶ	もやし にんじん はくさい きゅうり チンゲンサイ キャベツ たまねぎ	ちゅうかめん ごはん さとう ごまあぶら こむぎこ	(幼) 462 (小) 633 (中) 798
20	木	ぎゅうにゅう とりにく ハム こんぶ かつおぶし ぶたにく みそ とうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり トマト とうもろこし ごぼう こまつな こんにゃく	ごはん ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら さとう くり こめこ さつまいも	(幼) 563 (小) 687 (中) 849
21	金	ぎゅうにゅう さば ハム とりにく とうふ だいず	にんじん だいこん きゅうり ごぼう はくさい ねぎ こんにゃく	ごはん さとう ごま マヨネーズ	(幼) 500 (小) 637 (中) 812
25	火	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく まぐろ あぶらあげ	キャベツ きゅうり はくさい ほししいたけ ねぎ たまねぎ	ごはん さとう ごま さつまいも こむぎこ	(幼) 544 (小) 665 (中) 857
26	水	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうふ	たまねぎ とうもろこし にんじん ほうれんそう だいこん きゅうり えだまめ パイナップル	パン スパゲッティ あぶら こめこ パンこ	(幼) 536 (小) 709 (中) 830
27	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん こまつな	ごはん こむぎこ でんぷん ごま あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	(幼) 509 (小) 647 (中) 834
28	金	ぎゅうにゅう さば こんぶ とりにく たまご	キャベツ きゅうり えだまめ にんじん ほししいたけ たまねぎ ほうれんそう	ごはん	(幼) 503 (小) 634 (中) 802

学校給食では、幼稚園510キロカロリー、小学校は650キロカロリー、中学校は830キロカロリーを基準としています。

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… 心と体にいい食事 楽しい食事

