



# 2月こんだて写真



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★ たっぷり野菜のスープ	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 あじの南蛮漬け 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ケ、中3ケ) 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 ぶた肉の甘酢あえ 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

## 今月の給食目標 健康を考えた食事をしよう

### 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**

うす味になって、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すぎを避けるために、「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。

