



# 2月こんだて写真



令和4年(2022)2月発行  
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金	
<p>今月の給食目標 健康を考えて 食べよう</p> 	1  ごはん 牛乳 シュウマイ (幼小2ケ、中3ケ) 中華あえ マーボー豆腐	2  キムチ米粉うどん おむすび(幼なし) 牛乳 さわらの竜田揚げ キャベツのツナあえ	3【節分献立】  とりそぼろ丼 牛乳 まめなサラダ いわしのつみれ汁 	4  菜めし 牛乳 さばの照り焼き 西浜いものサラダ けんちん汁	
	7  チーズパン 牛乳 カレーメンチカツ 海藻サラダ ミネストローネ	8  ごはん 牛乳 とり肉の甘酢あんかけ 三色あえ 大根のみそ汁	9【出雲市共通献立】  クリームスパゲッティ 小型のパン(幼なし) 牛乳 さけの香草揚げ★ グリーンサラダ	10  ごはん 牛乳 ぶた肉のみそ焼き レンコンの炒め煮 のっぺい汁 ヨーグルト 	<p>特別栽培米ウィーク</p> <p>2月7日～18日を『特別栽培米ウィーク』として、『特別栽培米きぬむすめ』を提供します。味わっていただきましょう。</p> 
	14  黒糖パン 牛乳 照り焼きハンバーグ レモンドレッシングサラダ クリームシチュー 	15  ごはん 牛乳 さばのおろしあんかけ アーモンドあえ 春雨スープ	16  ジャージャーめん おむすび(幼なし) 牛乳 揚げぎょうざ (幼小2ケ、中3ケ) 大根のナムル 	17  ごはん 牛乳 ぶた肉の生姜焼き 青菜とコーンのあえもの 神在ねぎのみそ汁 さつまいもと栗のタルト 	
	21  パン ブルーベリージャム 牛乳 ローストチキン レタスとツナのサラダ ポトフ	22  ごはん 牛乳 さけの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 ぶた汁	24  カレーライス 牛乳 ミルメーク チーズ入りササミフライ りっちゃんの元気サラダ 	18  ごはん 牛乳 あじのソースフライ 切り干し大根の ごまマヨあえ★ わかめスープ 	
28  パン きなこクリーム 牛乳 ハムステーキ ジャーマンポテト コンソメスープ	 生活リズムを大切に！		25  ごはん 牛乳 さわらのピリ辛ソースかけ いそかあえ むらくも汁 		

## 健康づくりは食生活から

健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが大切です。日ごろの食生活をふりかえり、できることから取り組んでみませんか？



## 食生活をチェックしてみよう！

- 毎日、朝ごはんを食べている
- 毎食、野菜を食べている
- 苦手なものも残さず食べている
- お菓子を食べすぎないようにしている



※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)