



# 2月こんだて写真



令和5年（2023）2月発行  
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
<div data-bbox="158 279 785 432" data-label="Text"> <p><b>今月の給食目標</b> 健康を考えて食べよう</p> </div> <div data-bbox="172 510 766 632" data-label="Text"> <p>2月6日～17日は特別栽培米ウィーク 出雲市斐川町にある「米米田んぼ」で、農薬や化学肥料を減らして育てられた「特別栽培米きぬむすめ」を提供します。</p> </div>		<div data-bbox="831 243 1158 474" data-label="Image"></div> <div data-bbox="831 479 1109 659" data-label="Text"> <p>五目あんかけラーメン おむすび（幼なし） 牛乳 揚げぎょうざ （幼小2ケ、中3ケ） 中華風サラダ</p> </div>	<div data-bbox="1177 243 1505 474" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1177 479 1426 632" data-label="Text"> <p>ごはん 牛乳 ぶた肉のスタミナ焼き 切干大根のごま酢あえ ずまし汁</p> </div>	<div data-bbox="1530 243 1858 474" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1530 479 1858 659" data-label="Text"> <p>3【節分献立】 ごはん 牛乳 焼きつくね まめなサラダ ぶた汁 いよかんゼリー</p> </div>
	<div data-bbox="133 687 460 917" data-label="Image"></div> <div data-bbox="133 923 460 1083" data-label="Text"> <p>アップルパン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ りっちゃんの元気サラダ マカロニサラダ</p> </div>	<div data-bbox="480 687 807 917" data-label="Image"></div> <div data-bbox="480 923 807 1083" data-label="Text"> <p>ごはん 牛乳 さばの梅だれかけ 三色あえ けんちん汁</p> </div>	<div data-bbox="831 687 1158 917" data-label="Image"></div> <div data-bbox="831 923 1158 1083" data-label="Text"> <p>8 クリームスパゲッティ 小型のパン （幼なし） さけの香草揚げ グリーンサラダ</p> </div>	<div data-bbox="1177 687 1505 917" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1177 923 1505 1083" data-label="Text"> <p>9 ごはん 牛乳 ぶた肉の甘酢あん 小松菜のおひたし 厚揚げのみそ汁</p> </div>
<div data-bbox="133 1139 460 1369" data-label="Image"></div> <div data-bbox="133 1374 460 1535" data-label="Text"> <p>13 黒糖パン 牛乳 カレーメンチカツ レモンドレッシングサラダ コンソメスープ</p> </div>	<div data-bbox="480 1139 807 1369" data-label="Image"></div> <div data-bbox="480 1374 807 1535" data-label="Text"> <p>14 とりそぼろ丼 牛乳 ごまじゃこびたし じゃがいものみそ汁</p> </div>	<div data-bbox="831 1139 1158 1369" data-label="Image"></div> <div data-bbox="831 1374 1158 1535" data-label="Text"> <p>15【おいしい出雲の一日】 神在ねぎ入り たまご米粉うどん 牛乳 おむすび（幼なし） さわらのピリ辛ソース 青菜とコーンのあえ物</p> </div>	<div data-bbox="1177 1139 1505 1369" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1177 1374 1505 1535" data-label="Text"> <p>16 カレーライス 牛乳 ハムステーキ ツナサラダ</p> </div>	<div data-bbox="1530 1139 1858 1369" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1530 1374 1858 1535" data-label="Text"> <p>17 ごはん 牛乳 さばの照り焼き ごまあえ 春雨スープ</p> </div>
<div data-bbox="133 1591 460 1821" data-label="Image"></div> <div data-bbox="133 1826 460 1987" data-label="Text"> <p>20 チーズパン 牛乳 とり肉のハーブ焼き ジャーマンポテト ミネストローネ</p> </div>	<div data-bbox="480 1591 807 1821" data-label="Image"></div> <div data-bbox="480 1826 807 1987" data-label="Text"> <p>21 ごはん 牛乳 あじのソースフライ 野菜のこんぶあえ だんご汁 みかんクレープ</p> </div>	<div data-bbox="831 1591 1158 1821" data-label="Image"></div> <div data-bbox="831 1826 1158 1987" data-label="Text"> <p>22 ジャージャーめん おむすび（幼なし） 牛乳 シューマイ （幼小2ケ、中3ケ） 海藻サラダ</p> </div>	<div data-bbox="1177 1591 1505 1987" data-label="Text"> <p><b>今月の地元食材</b> 米 牛乳 たまご とうふ 厚揚げ 油揚げ しいたけ チンゲンサイ 青ねぎ あすっこ 神在ねぎ 白ねぎ</p> </div>	<div data-bbox="1530 1591 1858 1821" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1530 1826 1858 1987" data-label="Text"> <p>24 わかめごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き おかかあえ かきたま汁</p> </div>
<div data-bbox="133 2042 460 2273" data-label="Image"></div> <div data-bbox="133 2278 460 2525" data-label="Text"> <p>27 パン きなこクリーム 牛乳 さけのレモンペッパー焼き ブロッコリーと レタスのサラダ ミートボールのスープ ヨーグルト</p> </div>	<div data-bbox="480 2042 807 2273" data-label="Image"></div> <div data-bbox="480 2278 807 2439" data-label="Text"> <p>28 ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ キャベツの甘酢あえ 大根のみそ汁</p> </div>	<div data-bbox="831 2062 1505 2525" data-label="Complex-Block"> <p>ちようないかんきよう ととの 腸内環境を整えよう</p> <p>～腸の働き～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○食物を消化し、栄養素を吸収する。（小腸）</li> <li>○水分を吸収し体内のいらぬものを外に出す。（大腸）</li> <li>○腸内細菌が、消化を助けたり、体を病原体から守ってくれる免疫機能を助ける。</li> </ul> </div>		<div data-bbox="1530 2145 1858 2525" data-label="Text"> <p>ちよう げんき ととの 腸を元気にする食生活</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○野菜を食べる。（腸内細菌の栄養分）</li> <li>○朝・昼・夕食を食べる。</li> <li>○肉食にかたよらない。</li> <li>○発酵食品を食べる。</li> <li>★規則正しい生活をする。</li> </ul> </div>



※都合により献立を変更することがあります。