



2月こんだて写真



令和7年(2025) 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】  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳  いわしのカリカリフライ (ようしょう 2ケ、ちゅう 3ケ) まめなサラダ けんちん汁	4  セルフハンバーガー まる 丸パン ハンバーグデミグラス ソースかけ ぎゅうにゅう 牛乳 コールスローサラダ コンソメスープ	5  こもく 五目あんかけラーメン おむすび (よう なし) ぎゅうにゅう 牛乳 あ 揚げぎょうざ (ようしょう 2ケ、ちゅう 3ケ) ちゅうか 中華サラダ	6  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉の生姜焼き きんぴらごぼう あつあ 厚揚げのみそ汁 さつまいもと栗のタルト	7  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのピリ辛ソースかけ おかかあえ はるさめ 春雨と肉団子のスープ
10  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 肉のからあげ りっちゃん のげんき 元気サラダ かきたま汁	11 こんげつ 今月の地元食材 こめ 米 ぎゅうにゅう 牛乳 たまご たまご あつあ 厚揚げ とうふ とうふ ブロッコリー ねぎ ねぎ しじみ しいたけ しいたけ	12【出雲市共通献立】  クリームスパゲッティ おむすび (よう なし) ぎゅうにゅう 牛乳 さけのこうそうあ 香草揚げ グリーンサラダ	13【三市交流献立 いすも 出雲の白】  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のたつたあ 竜田揚げ あおな 青菜とコーンのあえもの のりふで	14  ドライカレー ぎゅうにゅう 牛乳 わかめサラダ マカロニスープ
17 【おいしい出雲の一日】  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのソースフライ アーモンドあえ しじみ汁	18  パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 ローストチキン ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	19  きつねうどん おむすび (よう なし) ぎゅうにゅう 牛乳 きびなごのからあげ き 切り干し大根のごますあえ	20  とりそぼろどんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 さんしょく 三色あえ チンゲンサイのスープ	21 だいさんちゅうがっこう 第三中学校希望献立  カリカリ梅ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 なっとう 納豆サラダ ぶた汁 みかんクレープ

	25		26		27		28	
		こくとう 黒糖パン		みそラーメン		カレーライス		ごはん
		ぎゅうにゅう 牛乳		おむすび（幼なし）		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳
		とくにく とり肉の		ぎゅうにゅう 牛乳		ベイクドフランク		チャプチェ
		レモンソースかけ		カツオカツ		かわりあえ		もやしのナムル
		フレンチサラダ		ごまあえ				わかめスープ
		やさしい まめ 野菜と豆のスープ						

「**今月の給食目標 健康を考えて食べよう**」

※都合により献立を変更することがあります。

「健康な体」は、毎日の習慣の積み重ねによって作られます。
「すこやかしまねっこ」のスローガンのもとに、ご家庭での生活を振り返ってみませんか？

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 **楽しくなごやか食事タイム**

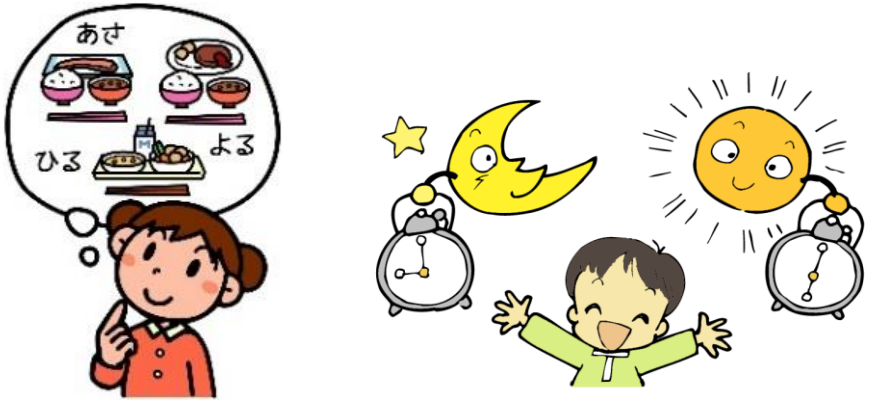
ね…寝る前に食べすぎないように**気をつけよう**

つ…伝えよう郷土料理 **大切にしよう家庭の味**

こ…心と体においしい**食事 楽しい食事**

3日～14日は「特別栽培米ウィーク」

出雲市では学期に一回、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栽培された「特別栽培米きぬむすめ」を提供しています。地元で大切に育てられたお米を味わって食べましょう。



三市交流献立

1月に引き続き、2月も
「三市交流献立」を行います。

今月は出雲市の郷土料理
「のりふで」です。のりふでは、岩のりをたっぷり使った料理で、汁の中ののりをはしでもちあげると、筆の先のようになることからその名があります。



日	曜	おもに ^{からだ} 体をつくるもとになる食品 ^{しょくひん}	おもに ^{からだ ちょうし ととの} 体の調子を整えるもとになる食品 ^{しょくひん}	おもにエネルギーのもとになる食品 ^{しょくひん}	エネルギー (キロカロリー)
3	月	ぎゅうにゅう いわし とうふ だいず	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも こめこ さとう ドレッシング	(幼) 497 (小) 598 (中) 792
4	火	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな	パン さとう じゃがいも あぶら ドレッシング	(幼) 469 (小) 614 (中) 748
5	水	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき わかめ ハム とりにく	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ だいこん キャベツ にら	ちゅうかめん ごまあぶら でんぷん ごはん あぶら さとう こむぎこ	(幼) 460 (小) 629 (中) 776
6	木	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも タルト	(幼) 609 (小) 741 (中) 908
7	金	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とりにく ぶたにく	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ だいこん	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう はるさめ	(幼) 545 (小) 669 (中) 850
10	月	ぎゅうにゅう とりにく ハム こんぶ かつおぶし とうふ たまご	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし トマト たまねぎ ねぎ	ごはん ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら さとう	(幼) 525 (小) 666 (中) 843
12	水	ぎゅうにゅう とりにく さけ かつお	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり レタス キャベツ バジル	ソフトめん あぶら ごはん こむぎこ でんぷん ドレッシング	(幼) 519 (小) 682 (中) 829
13	木	ぎゅうにゅう ぶたにく いわのり とりにく とうふ	とうもろこし ほうれんそう もやし だいこん ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さといも	(幼) 479 (小) 607 (中) 779
14	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし ブロッコリー	ごはん あぶら さとう マカロニ	(幼) 476 (小) 610 (中) 770
17	月	ぎゅうにゅう あじ しじみ みそ	ほうれんそう はくさい にんじん ねぎ パセリ	ごはん あぶら アーモンド パンこ さとう ごま	(幼) 485 (小) 598 (中) 751
18	火	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー だいず	ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん こまつな だいこん トマト	パン チョコクリーム さとう オリーブゆ あぶら	(幼) 542 (小) 665 (中) 804
19	水	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ きびなご かつお	たまねぎ にんじん ねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう	うどん ごはん あぶら さとう ごま こめこ	(幼) 438 (小) 624 (中) 759
20	木	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム ぶたにく	さやいんげん ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	(幼) 469 (小) 596 (中) 755
21	金	ぎゅうにゅう さば なつとう ハム みそ ぶたにく あつあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう うめ	ごはん マヨネーズ クレープ	(幼) 636 (小) 746 (中) 947
25	火	ぎゅうにゅう とりにく ハム だいず いんげんまめ ベーコン	レモン キャベツ きゅうり だいこん にんじん こまつな	パン くろざとう こむぎこ でんぷん あぶら さとう	(幼) 536 (小) 704 (中) 871
26	水	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつお	もやし はくさい ほうれんそう キャベツ にんじん	ちゅうかめん ごはん パンこ あぶら ごま	(幼) 464 (小) 628 (中) 783
27	木	ぎゅうにゅう とりにく フランクフルト	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん れんこん たかな なす	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ	(幼) 560 (小) 685 (中) 867
28	金	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく わかめ	にんじん ピーマン たまねぎ もやし キャベツ	ごはん はるさめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	(幼) 476 (小) 607 (中) 763

