



2月こんだて写真



令和8年(2026)2月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
2 あさひしょうがっこうかていか 【朝陽小学校家庭科 さくせいこんだて 作成献立】	3 せつぶんこんだて 【節分献立】	4	5 いずもしきょうつうこんだて 【出雲市共通献立】	6 さんしこうりゅうこんだて 【三市交流献立 つやま ひ 津山の日】
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりのから揚げ なつとう 納豆サラダ はるさめスープ	パン きなこクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの香味フライ まめなサラダ えびーレー ABCスープ	ごもく 五目あんかけラーメン おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 シューマイ (幼小2ヶ・中3ヶ) だいこん 大根とわかめのサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ たま 玉ねぎソースかけ ごまあえ みそけんちん汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのピリ辛ソースかけ もやしのナムル そずり鍋
9	10	生活リズムを ととのえよう 	12	13【おいしい出雲の一日】 いずも いちにち
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりの肉のレモンソースかけ こんぶあえ とうふのみそ汁	パン パイナップル ぎゅうにゅう 牛乳 さけのハーブ焼き だいこん 大根のごまドレサラダ ふゆやさい にくだんご 冬野菜と肉団子のスープ		とりそぼろ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 レタスサラダ ずいとん汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 カツオカツ あおな 青菜とコーンのあえもの しじみ汁
16【平田中学校希望献立】 ひらたちゅうがっこうきぼうこんだて	17	18	19	20
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 りっちゃんげんき 元気サラダ ぶた汁 さつま芋とくりのタルト	パン ぎゅうにゅう 牛乳 にくだんご 肉団子の デミグラスソースかけ アーモンド和え ポトフ	きつねうどん おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの竜田揚げ だいこん 大根のしそあえ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたのしょうが焼き いそかあえ かきたま汁	カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ レモンドレッシングサラダ
	24	25	26	27
※都合により献立を変更することがあります。	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 スパイシーチキン ツナサラダ ミネストローネ	クリームスパゲッティ おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 ハムステーキ ブロッコリーのサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉の梅みそ焼き さんしよく 三色あえ わかめのすまし汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのあまだれかけ きりぼしだいこん 切干大根のごま酢あえ はくさい 白菜のみそ汁

今月の給食目標「健康を考えて食べよう」

それぞれ違うはたらきをもった食品を組み合わせて、バランスよく食べましょう。

たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきじつ 無機質	ビタミン
こめ 米、パン、 めん、いも、 砂糖など	あぶら 油、バター、 マヨネーズ など	さかな にく たまご 魚、肉、卵、 まめ かいそう 豆・豆製品 など	ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品、 こごかな かいそう 小魚、海藻 など	やさいくだもの 野菜、果物、 きのこなど

エネルギーになる 	体をつくる 	体の調子をととのえる
--------------	-----------	----------------

三市交流献立(6日)

今月は、岡山県津山市の「そずり鍋」です。牛の骨についた肉を削り落として、野菜と煮込んだ、古くから親しまれている料理です。削ることを津山の方言で「そする」ということから、この名がついたそうです。

特別栽培米ウィーク(9日~20日)

特別栽培米は、出雲市内の学校給食用に、農薬や化学肥料をなるべく減らして作られています。斐川町にある米米田んぼで栽培された「特別栽培米きぬむすめ」を味わっていたきましょう。





たべものののはたらき

日	曜	おもに体をつくるものになる食品 <small>からだ しよくひん</small>	おもに体の調子を整えるものになる食品 <small>からだちょうし ととの しよくひん</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	エネルギー (キロカロリー)
2	月	ぎゅうにゅう とりにく なっとう ハム みそ わかめ	ほうれんそう キャベツ にんじん 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 マヨネーズ はるさめ	(幼) 456 (小) 581 (中) 733
3	火	ぎゅうにゅう いわし だいず	パセリ キャベツ ブロccoli にんじん たまねぎ	パン きなこクリーム ジャがいも でんぷん こむぎこ さとう マカロニ ごま あぶら ドレッシング パンこ	(幼) 545 (小) 661 (中) 796
4	水	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しいたけ だいこん きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら でんぷん ごはん あぶら こむぎこ さとう	(幼) 410 (小) 577 (中) 717
5	木	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ ほうれんそう はくさい にんじん だいこん しいたけ ねぎ	ごはん さとう でんぷん ごま ごまあぶら	(幼) 447 (小) 573 (中) 717
6	金	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ	きゅうり もやし にんじん ごぼう はくさい だいこん ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	(幼) 545 (小) 666 (中) 844
9	月	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ とうふ みそ	レモン キャベツ こまつな にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	(幼) 428 (小) 546 (中) 690
10	火	ぎゅうにゅう さけ とりにく ぶたにく ハム	パイナップル だいこん きゅうり たまねぎ はくさい にんじん こまつな	パン ドレッシング ごま	(幼) 431 (小) 557 (中) 687
12	木	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつお あぶらあげ	いんげん レタス きゅうり はくさい ブロッコリー にんじん ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら さといも すいとん	(幼) 505 (小) 619 (中) 741
13	金	ぎゅうにゅう かつお しじみ みそ	たまねぎ とうもろこし キャベツ ほうれんそう ねぎ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら	(幼) 422 (小) 513 (中) 677
16	月	ぎゅうにゅう さば みそ ハム こんぶ かつおぶし ぶたにく あつあげ みそ	にんじん キャベツ きゅうり トマト とうもろこし たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん さとう でんぷん あぶら タルト	(幼) 653 (小) 764 (中) 963
17	火	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん だいこん チンゲンサイ	パン でんぷん さとう アーモンド ジャがいも	(幼) 443 (小) 582 (中) 718
18	水	ぎゅうにゅう あぶらあげ さわら	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん きゅうり しそ	うどん ごはん こむぎこ あぶら でんぷん さとう	(幼) 420 (小) 605 (中) 737
19	木	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ たまご	ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん でんぷん	(幼) 433 (小) 550 (中) 699
20	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつお	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり レモン	ごはん あぶら ジャがいも さとう こむぎこ パンこ	(幼) 597 (小) 692 (中) 827
24	火	ぎゅうにゅう とりにく かつお ウィンナー	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん トマト	パン くるぎとう ドレッシング あぶら マカロニ ジャがいも	(幼) 485 (小) 638 (中) 790
25	水	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん こまつな ブロッコリー キャベツ	ソフトめん こむぎこ でんぷん あぶら ごはん ドレッシング	(幼) 462 (小) 639 (中) 773
26	木	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ はんぺん わかめ	うめ ほうれんそう にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら	(幼) 413 (小) 529 (中) 669
27	金	ぎゅうにゅう あじ ハム あつあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん こまつな たまねぎ はくさい ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	(幼) 473 (小) 593 (中) 753



こんげつ じもとしよくざい
** 今月の地元食材 **

こめ きゅうにゅう さわら しじみ はんぺん とうふ あつあげ
あぶらあげ たまご しいたけ ねぎ ブロッコリー