



# 2月こんだてひょう



令和8年（2026）2月発行  
大好き☆出雲！ 出雲市立平田学校給食センター

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



## 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「そずる」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」を味わっていたみましょう。





# たべものののはたらき

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



こんげつ じもとしょくざい  
\*\* 今月の地元食材 \*\*

こめ ぎゅうにゅう 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