



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 作成献立】	3 【節分献立】 パン	4 ごもく 五目あんかけラーメン おむすび(幼なし) 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	5 【出雲市共通献立】 ごはん 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	6 【三市交流献立 津山の日】 ごはん 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 ごはん 牛乳 とり肉のレモンソースかけ こんぶあえ とうふのみそ汁	10 パインパン 牛乳 さけのハーブ焼き 大根のごまドレサラダ 冬野菜と肉団子のスープ		12 とりそぼろ丼 牛乳 レタスサラダ すいとん汁	13 【おいしい出雲の一日】 ごはん 牛乳 カツオカツ 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】 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 りっちゃんの元気サラダ ぶた汁 さつま芋とくりのタルト	17 パン 牛乳 肉団子の デミグラスソースかけ アーモンド和え ポトフ	18 きつねうどん おむすび(幼なし) さわらの竜田揚げ 大根のしそあえ	19 ごはん 牛乳 ぶたのしょうが焼き いそかあえ かきたま汁	20 カレーライス
	24 黒糖パン 牛乳 スパイシーチキン ツナサラダ ミネストローネ	25 クリームスパゲッティ おむすび(幼なし) ハムステーキ ブロッコリーのサラダ	26 ごはん 牛乳 ぶた肉の梅みそ焼き 三色あえ わかめのすまし汁	27 ごはん 牛乳 あじのあまだれかけ 切干大根のごま酢あえ 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。

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
米、パン、めん、いも、砂糖など	油、バター、マヨネーズなど	さかな魚、肉、卵、豆・豆製品など	牛乳・乳製品、小魚、海藻など	やさいの野菜、果物、きのこなど

エネルギーになる



からだをつくる



からだ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」を味わっていただきましょう。





たべもののはたらき



日	曜	からだ おもに体をつくるもとになる食品	からだ おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	エネルギー (キロカロリー)
2	月	きゅうにゅう 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 でんぶん あぶら マヨネーズ はるさめ	(幼) 456 (小) 581 (中) 733
3	火	きゅうにゅう いわし だいず	パセリ キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ	パン きなこクリーム じゃがいも でんぶん 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	きゅうにゅう 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 でんぶん ごはん あぶら こむぎこ さとう	(幼) 410 (小) 577 (中) 717
5	木	きゅうにゅう 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 でんぶん ごま ごまあぶら	(幼) 447 (小) 573 (中) 717
6	金	きゅうにゅう 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 でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	(幼) 545 (小) 666 (中) 844
9	月	きゅうにゅう 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 でんぶん あぶら さとう	(幼) 428 (小) 546 (中) 690
10	火	きゅうにゅう 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	きゅうにゅう 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 でんぶん ごまあぶら さといも すいとん	(幼) 505 (小) 619 (中) 741
13	金	きゅうにゅう 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	きゅうにゅう 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 でんぶん あぶら タルト	(幼) 653 (小) 764 (中) 963
17	火	きゅうにゅう 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 でんぶん さとう アーモンド じゃがいも	(幼) 443 (小) 582 (中) 718
18	水	きゅうにゅう 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 でんぶん さとう	(幼) 420 (小) 605 (中) 737
19	木	きゅうにゅう 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 でんぶん	(幼) 433 (小) 550 (中) 699
20	金	きゅうにゅう 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 じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	(幼) 597 (小) 692 (中) 827
24	火	きゅうにゅう とりにく かつお ワイン	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん トマト	パン くろさとう ドレッシング あぶら マカロニ じゃがいも	(幼) 485 (小) 638 (中) 790
25	水	きゅうにゅう 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 でんぶん あぶら ごはん ドレッシング	(幼) 462 (小) 639 (中) 773
26	木	きゅうにゅう 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	きゅうにゅう 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 でんぶん あぶら さとう ごま	(幼) 473 (小) 593 (中) 753



こんげつ じもとしょくざい
** 今月の地元食材 **

ごめ 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