



2月こんだてひょう



令和8年(2026)2月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
2 節分献立	3 ごもく 五目うどん おむすび(幼なし) 牛乳 いわしのかば焼き 豆まきサラダ 大根のみぞ汁	4 ごはん 牛乳 豚肉の白ネギソースかけ ツナサラダ のっつい汁	5 パン 牛乳 鶏肉のカレー揚げ レタスのサラダ 冬野菜のポトフ	6 三市交流献立 津山の日 ごはん 牛乳 さばの塩焼き おかか和え そすり鍋
9	10 しお 塩ラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 揚げぎょうざ(2個) 中華和え	11 せいかつ 生活リズムを ととのえよう	12 パン 牛乳 豚肉のバーベキューソース コールスローサラダ さつまいものポタージュ	13 出雲一中希望献立 ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 納豆サラダ ごまキムチ汁
16	17 おいしい出雲の 一日献立 ごはん 牛乳 かつおかつ ごまじゃこサラダ 春雨スープ	18 ハヤシライス 牛乳 ほうれん草オムレツ れんこんサラダ	19 今市小希望献立 黒糖パン 牛乳 白身魚のフライ りっちゃんの元気サラダ ABCスープ	20 出雲市共通献立 ごはん 牛乳 ハンバーグ たまねぎソースかけ ごま和え みそけんちん汁
24 「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。	25 ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ もやしのナムル 卵スープ	26 パン 牛乳 豚肉のいちじくソース焼き 大根サラダ 白菜のシチュー	27 ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソース キャベツのサラダ さつまいものみぞ汁	

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、バランス良く食べましょう!

炭水化物
米、パン、めん、いも、砂糖など

脂質
油、バター、マヨネーズなど

たんぱく質
魚、肉、卵、豆・豆製品など

無機質
牛乳・乳製品、小魚、海藻など

ビタミン
野菜、果物、きのこなど



三市交流献立(6日)

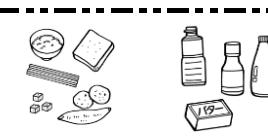
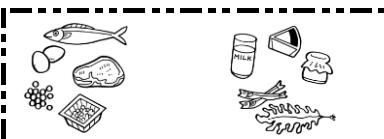
今月は、岡山県津山市の「そすり鍋」です。牛の骨についた肉を削り落として、野菜と煮込んだ、古くから親しまれている料理です。削ることを、津山の方言で「そする」ということから、この名がついたそうです。

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、農薬や化肥料をなるべく減らしてつくられています。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



エネルギー
(キロカロリー)

日	曜日	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を ととのえる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	小学校 中学校 幼稚園
2	月	牛乳 いわし だいこん とうふ みそ ハム	キャベツ きゅうり にんじん だいこん しめじ ねぎ	ごめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	621 756 512
3	火	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ とり肉 のり	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ほうれんそう はくさい もやし	ごめ(小中) うどん パンこ あぶら ごま でんぶん さとう	628 753 461
4	水	牛乳 ぶた肉 ツナ とり肉 あつあげ	しろねぎ だいこん にんじん ほうれんそう ごぼう ほししいたけ	ごめ さとう でんぶん ジャガイモ ごま	591 748 470
5	木	牛乳 とり肉 ハム ベーコン	レタス きゅうり たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ	パン こむぎこ でんぶん あぶら ジャガイモ	607 746 474
6	金	牛乳 さば かつおぶし ぶた肉 あつあげ	チンゲンサイ もやし にんじん とうもろこし だいこん ごぼう はくさい しろねぎ ほししいたけ	ごめ あぶら	593 765 468
9	月	牛乳 あぶらあげ とり肉 ぶた肉 とうふ みそ わかめ	だいこん きゅうり にんじん なめこ たまねぎ	ごめ でんぶん さとう ごま ジャガイモ パンこ	585 750 471
10	火	牛乳 ぶた肉 ツナ わかめ	キャベツ にんじん たけのこ ねぎ にら だいこん きゅうり たまねぎ しょうが	ごめ(小中) ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	609 782 441
12	木	牛乳 ぶた肉 ハム ベーコン	にんにく しょうが りんご レモン キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん	パン さとう さつまいも こむぎこ	642 791 504
13	金	牛乳 とり肉 なっとう ハム みそ ぶた肉 とうふ	しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん こんにゃく ねぎ はくさいキムチ	ごめ でんぶん こむぎこ あぶら マヨネーズ ごまあぶら ごま	671 847 537
16	月	牛乳 こんぶ わかめ かつお ちりめんじゃこ とり肉 あつあげ	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが	ごめ パンこ あぶら ごま さとう こむぎこ はるさめ	617 747 478
17	火	牛乳 とり肉 さわら ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし チンゲンサイ バジル パセリ パブリカ にんにく ブロッコリー きゅうり キャベツ	ごめ(小中) ソフトめん あぶら こむぎこ さとう	641 773 463
18	水	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう れんこん キャベツ えだまめ だいこん トマト	ごめ あぶら ごま こむぎこ さとう	610 759 479
19	木	牛乳 ホキ ハム かつおぶし こんぶ ウィンナー	きゅうり キャベツ トマト とうもろこし にんじん たまねぎ こまつな	パン くろさとう パンこ でんぶん あぶら さとう こむぎこ ジャガイモ マカロニ	596 747 475
20	金	牛乳 とうふ とり肉 ぶた肉 みそ	たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ にんにく しょうが	ごめ さとう でんぶん ごま ジャガイモ	589 762 454
24	火	牛乳 とり肉 あぶらあげ ぶた肉 ハム わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ しろねぎ こんにゃく だいこん キャベツ	ごめ(小中) あぶら うどん パンこ でんぶん ごま ジャガイモ さとう こむぎこ	646 757 470
25	水	牛乳 ツナ ベーコン たまご とり肉 ぶた肉	もやし きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし たけのこ チンゲンサイ	ごめ さとう でんぶん ごま ごまあぶら あぶら	591 748 472
26	木	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン	だいこん きゅうり にんじん はくさい たまねぎ	パン いちじくジャム あぶら こむぎこ ジャガイモ	608 747 476
27	金	牛乳 とり肉 ハム とうふ みそ	レモン キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ しいたけ ねぎ	ごめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう さつまいも	621 785 495