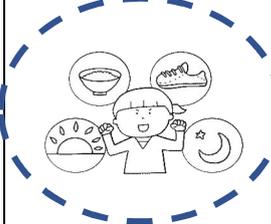




2月こんだて写真



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 |
|--|---|---|--|--|
| <p>2</p> <p>節分献立</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>いわしのかば焼き や まめ 豆まきサラダ だいこん 大根のみそ汁</p> | <p>3</p>  <p>ごもく 五目うどん おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>メンチカツ のりごま和え</p> | <p>4</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>豚肉の白ネギソースがけ ふたにく ツナサラダ のっぺい汁</p> | <p>5</p>  <p>パン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>鶏肉のカレー揚げ とりにく レタスのサラダ ふゆやさい 冬野菜のポトフ</p> | <p>6</p> <p>三市交流献立 津山の日</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばの塩焼き しおや おかか和え そずり鍋 なべ</p> |
| <p>9</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>豆腐ハンバーグ とうふ 大根の甘酢和え だいこん なめこ汁 じる</p> | <p>10</p>  <p>しお 塩ラーメン おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>揚げぎょうざ(2個) あげぎょうざ 中華和え ちゅうかあ</p> | <p>せいかつ 生活リズムを ととのえよう</p>  | <p>12</p>  <p>パン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>豚肉のバーベキューソース ふたにく コールスローサラダ さつまいものポタージュ</p> | <p>13</p> <p>出雲一中希望献立</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>鶏肉のからあげ とりにく 納豆サラダ なっとう ごまキムチ汁 じる</p> |
| <p>16</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>かつおカツ ごまじゃこサラダ はるさめ 春雨スープ</p> | <p>17</p> <p>おいしい出雲の 一日献立</p>  <p>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</p> <p>さわらのハーブ焼き さわら ブロッコリーのサラダ なべ</p> | <p>18</p>  <p>ハヤシライス ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ほうれん草オムレツ ほうれん草 れんこんサラダ</p> | <p>19</p> <p>今市小希望献立</p>  <p>こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>しろみぎかな 白身魚のフライ りっちゃんの元気サラダ りっちゃん えーびーレー ABCスープ</p> | <p>20</p> <p>出雲市共通献立</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ハンバーグ たまねぎソースがけ ごま和え みそけんちん汁 じる</p> |
|  <p>※都合により献立を変更 することがあります。</p> <p>※都合により献立を変更 することがあります。</p> | <p>24</p>  <p>カレーうどん おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ポークコロッケ こんにゃくサラダ</p> | <p>25</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>肉団子の甘酢あんかけ にくだんご もやしのナムル たまご 卵スープ</p> | <p>26</p>  <p>パン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>豚肉のいちじくソース焼き ふたにく だいこん 大根サラダ はくまい 白菜のシチュー</p> | <p>27</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>鶏肉のレモンソース とりにく キャベツのサラダ さつまいものみそ汁 しる</p> |

こんげつ きゅうしよくむくひょう
今月の給食目標
 けんこう かんが た
「健康を考えて食べよう」

ちが しよくひんく
 それぞれ違うはたらきをもった食品を組み
 あ合わせて、バランス良く食べましょう！

炭水化物



こめ、パン、めん、いも、砂糖など

脂質



あぶら、バター、マヨネーズなど

たんぱく質



さかな、肉、卵、豆・豆製品など

無機質



ぎゅうにゅう、乳製品、こぶし、小魚、海藻など

ビタミン



やさい、くだもの、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



さんし こうりゅうこんだて むいか
三市交流献立（6日）

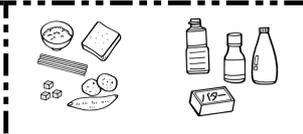
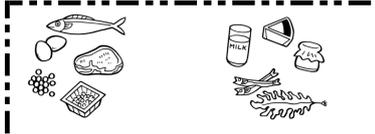
こんげつ おかやまけんつやまし なべ うし ほね
 今月は、岡山県津山市の「そずり鍋」です。牛の骨
 についた肉を削り落として、野菜と煮込んだ、古くか
 した りょうり けず つやま ほうげん
 ら親しまれている料理です。削ることを、津山の方言
 で「そずる」ということから、この名がついたそう
 です。

とくべつ さいばい まい
特別栽培米ウィーク（9日～20日）

とくべつさいばいまい いずもしない がっこうまきゅうしょくよう のうやく か
 特別栽培米は、出雲市内の学校給食用に、農業や化
 がくひりょう
 学肥料をなるべく減らしてつくられています。斐川町
 まいまい た さいばい とくべつさいばいまい
 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す。



たべもののほたらき



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 もとなる食品 | 小学校 中学校 幼稚園 |
|----|----|------------------------------------|--|---|-------------------|
| 2 | 月 | 牛乳 いわし だいず ハム とうふ みそ | キャベツ きゅうり にんじん だいこん しめじ ねぎ | こめ こむぎこ でんぷん 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 | こめ(小中) うどん パンこ あぶら ごま でんぷん 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 | こめ さとう でんぷん じゃがいも 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 でんぷん あぶら じゃがいも | 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 | こめ 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 | こめ でんぷん さとう ごま じゃがいも 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 なら だいこん きゅうり たまねぎ しょうが | こめ(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 なつとう 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 | こめ でんぷん 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 | こめ 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 パプリカ にんにく ブロッコリー きゅうり キャベツ | こめ(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 | こめ 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 ウインナー | 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 くらさとう パンこ でんぷん あぶら さとう こむぎこ じゃがいも 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 | こめ さとう でんぷん ごま じゃがいも | 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 | こめ(小中) あぶら うどん パンこ でんぷん ごま じゃがいも 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 | こめ さとう でんぷん 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 じゃがいも | 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 | こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう さつまいも | 621 785 495 |