



2月こんだて写真



令和6年(2024) 2月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

今日の給食目標
健康を考えて
食べよう

2月5日~16日は特別栽培米ウィーク
出雲市では学期に一回、出雲市斐川町にある「米米田んぼ」で農薬や化学肥料を減らして栽培された「特別栽培米きぬむすめ」を提供しています。地元で大切に育てられたお米を味わって食べましょう。

1
パン
ぎゅうにゅう
牛乳
とり肉のマーマレード焼き
はなやさい
花野菜のサラダ
ビーフシチュー

2 **節分献立**
ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
こ
小いわしの米粉揚げ
まめ
豆まきサラダ
けんちん汁
りんごタルト



5
ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
ヤンニョムチキン
もやしのナムル
わかめスープ

6 **出雲市共通献立**
クリームスパゲティー
おむすび(幼なし)
さけの香草あげ
グリーンサラダ

7
ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
豆腐ハンバーグ
さんしょく
三色おひたし
みそ煮込みおでん

8
パン
いちごジャム
スパイシーチキン
大根とツナのサラダ
ミネストローネ

9
ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
はるま
春巻き
おかかあえ
ごまキムチ汁



生活リズムを大切に!
睡眠 起床 朝食 運動 昼ごはん

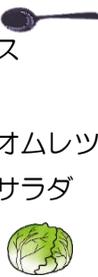
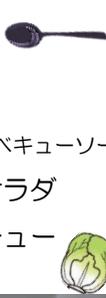
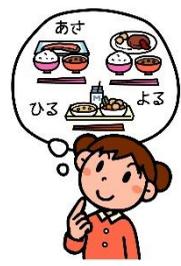
13
わかめうどん
おむすび(幼なし)
いわし香味フライ
いそかあえ

14
ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
さばのみそ煮
ひじきのサラダ
チンゲンサイのスープ
りんご

15
パン
チョコクリーム
ハムステーキ
ツナサラダ
ふわふわ卵スープ

16 **おいしい出雲の一日献立**
ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
とり肉のいちじくソースがけ
あすっこサラダ
すいとん汁

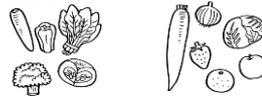


<p>19</p> <p>カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ほうれん草オムレツ こんやくサラダ</p> 	<p>20</p> <p>ちゃんぽんめん おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あじのピリ辛ソースがけ かわりあえ</p>	<p>21</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけの西京焼き さつまいものサラダ なめこ汁</p>	<p>22</p> <p>こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ふた肉のバーベキューソース レタスのサラダ はくさい 白菜のシチュー</p> 	 <p>あせ ひる よる</p>
				
<p>26</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>にくだんごの甘酢あんかけ ちゅうかあ 中華和え はるさめ 春雨スープ</p>	<p>27</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 ごまジャコサラダ</p>	<p>28</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ふた肉の白ねぎソースがけ こんぶ 昆布あえ のっぺい汁</p>	<p>29</p> <p>パン りんごジャム ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>しろみぎかな 白身魚フライ コールスローサラダ ミートボールのスープ</p>	<p>バランスの取れた 食事、質の良い睡眠、 適度な運動で毎日を元 気に過ごしましょう！</p> 
				

※都合により献立を変更することがあります。

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
1	木	牛乳 とり肉 ツナ 牛肉	カリフラワー ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん トマト	パン マーメイド じゃがいも あぶら	659 812 500
2	金	牛乳 いわし 大豆 とり肉 とうふ	キャベツ パプリカ きゅうり にんじん ごぼう かみありねぎ りんごしょうが	こめ こめこ あぶら さとう じゃがいも タルト でんぷん	707 875 566
5	月	牛乳 とり肉 ツナ わかめ とうふ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンツアイ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま	637 816 487
6	火	牛乳 とり肉 さけ ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし チンゲンツアイ バジル サラノバレタス きゅうり ブロッコリー	ソフトめん あぶら バター こめ(小中) でんぷん	708 871 480
7	水	牛乳 とうふ ぶた肉 とり肉 さつまあげ うずらたまご こんぶ みそ	ほうれんそう もやし にんじん こんにゃく だいこん	こめ さとう でんぷん ごま ごまあぶら じゃがいも パンこ	675 872 525
8	木	牛乳 とり肉 ツナ ベーコン 白いんげん豆	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ パセリ トマト	パン いちごジャム さつまいも あぶら	616 751 476
9	金	牛乳 ぶた肉 かつおぶし とうふ みそ ひじき	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ とうもろこし だいこん こんにゃく しょうが はくさいキムチ キャベツ ねぎ	こめ あぶら ごま ごまあぶら はるさめ こむぎこ	631 770 476
13	火	牛乳 あぶらあげ とり肉 わかめ いわし のり	たまねぎ にんじん ほししいたけ はねぎ パセリ キャベツ はくさい	うどん こめ(小中) あぶら ごま パンこ こむぎこ でんぷん	644 778 460
14	水	牛乳 さば みそ ひじき あつあげ	キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ もやし しめじ チンゲンツアイ りんご	こめ さとう	605 794 505
15	木	牛乳 ハム ツナ たまご ベーコン	だいこん キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	パン チョコクリーム さとう あぶら じゃがいも パンこ	629 759 490
16	金	牛乳 とり肉 ツナ あぶらあげ みそ	あすっこ キャベツ にんじん はくさい しろねぎ	こめ いちじくジャム でんぷん ごま さつまいも すいとん あぶら	666 857 506
19	月	牛乳 ぶた肉 たまご ハム	たまねぎ にんじん にんにく りんご ほうれんそう こんにゃく キャベツ	こめ さつまいも あぶら ごま	667 837 504
20	火	牛乳 ぶた肉 かまぼこ あじ	はくさい きくらげ にんじん たけのこ にんにく パプリカ キャベツ きゅうり たいこん たかな なす れんこん しそのは	ちゅうかめん こめ(小中) あぶら さとう でんぷん	683 840 461
21	水	牛乳 さけ みそ あぶらあげ	ブロッコリー にんじん とうもろこし なめこ たまねぎ はくさい はねぎ	こめ さつまいも マヨネーズ	652 827 501
22	木	牛乳 ぶた肉 ベーコン	にんにく しょうが りんご レモン レタス だいこん とうもろこし はくさい エリンギ たまねぎ パセリ	パン くらざとう さとう ごま さつまいも あぶら	681 850 504
26	月	牛乳 とり肉 ぶた肉 あつあげ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい はねぎ	こめ さとう でんぷん ごま ごまあぶら はるさめ	585 748 444
27	火	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ ちりめんじゃこ こんぶ わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ はねぎ キャベツ きゅうり	うどん こめ(小中) あぶら パンこ ごま でんぷん さとう	670 813 478
28	水	牛乳 ぶた肉 こんぶ とり肉	しろねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう	こめ さとう でんぷん じゃがいも	596 763 453
29	木	牛乳 ホキ ハム とり肉 ぶた肉	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい	パン りんごジャム パンこ あぶら じゃがいも でんぷん	620 752 477