



2月こんだて写真



令和7年(2025) 2月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
3 節分献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳  いわしのみぞれ煮 まめ 豆まきサラダ さつまいものみそ汁 りんご	4 出雲市共通献立 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 さけの香草揚げ グリーンサラダ	5 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 つくね焼き なっとう 納豆サラダ なめこ汁	6 パン くろまめ 黒豆きなこクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のレモンソース だいこん 大根サラダ ミネストローネ	7 スパイシー カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ かわりあえ
10 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かつおカツ きんぴらごぼう チンゲンサイのスープ 	2月3日～14日は とくべつさいばいまい 特別栽培米ウィーク 	12 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉の照り焼き さんしよく 三色おひたし かきたま汁  	13 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグの デミグラスソース レタスのサラダ えーびーレー ABCスープ 	14 おいしい出雲の一日献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの白ねぎソース こまつな 小松菜入り ごまマヨあえ しじみ汁 
17 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじフライ こまつな 小松菜の磯香和え すいとん汁 	18 とんこつみそラーメン おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き ちゅうかあ 中華和え 	19 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの塩焼き さつまいものサラダ ごまキムチ汁 	20 パン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉の バーベキューソース コールスローサラダ はくさい 白菜のシチュー 	21 三市交流献立 出雲の日 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のから揚げ ほうれん草の おかかあえ のりふで★ 

	25 きつねうどん おむすび （幼なし） 牛乳 ポークコロッケ ごまじゃこサラダ	26 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごま和え 厚揚げのみそ汁	27 パン 大豆チョコクリーム 牛乳 スパイシーチキン キャベツのサラダ ミートボールのスープ	28 ごはん 牛乳 ぶた肉の香味揚げ りっちゃんの 元気サラダ 春雨スープ
				

「**今月の給食目標 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。

「健康な体」は、毎日の習慣の積み重ねによって作られます。
「すこやかしまねっこ」のスローガンのもとに、ご家庭での生活を振り返ってみませんか？

すこやかしまねっこ ～「食育」推進の合言葉～

す…すききらいせず 三度の食事をバランスよく
こ…子どもの時から かむ習慣を身につけよう
や…野菜を食べて体いきいき 心うきうき
か…感謝をこめて「いただきます」「ごちそうさま」

し…しっかりと毎日食べよう朝ごはん
ま…マナーを守り 楽しくなごやか食事タイム
ね…寝る前に食べすぎないよう気をつけよう
つ…伝えよう郷土料理 大切にしよう家庭の味
こ…心と体においしい食事 楽しい食事

3日～14日は「特別栽培米ウィーク」
出雲では学期に一回、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。



三市交流献立
1月に引き続き、2月も
「三市交流献立」を行います。
今月は出雲市の郷土料理
「のりふで」です。のりふ
では、岩のりをたっぷり使
った料理で、汁の中ののり
をはしでもちあげると、筆
の先のようになることから
その名があると言われてい
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
3	月	牛乳 いわし だいず ハム あつあげ みそ	だいこん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ りんご	こめ さとう でんぷん あぶら さつまいも	658 826 540
4	火	牛乳 とり肉 さけ	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ レタス きゅうり バジル	ソフトめん こめ(小中) あぶら こむぎこ でんぷん さとう	690 842 470
5	水	牛乳 とり肉 なつとう ハム みそ あぶらあげ わかめ	キャベツ ほうれんそう にんじん なめこ たまねぎ	こめ さとう でんぷん マヨネーズ じゃがいも	647 817 520
6	木	牛乳 とり肉 ツナ チキンウインナー	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ トマト レモン	パン くろめめきなこクリーム こむぎこ でんぷん さとう あぶら じゃがいも	683 822 540
7	金	牛乳 ぶた肉 たまご	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく りんご キャベツ きゅうり だいこん たかな なす れんこん しそのは しょうが	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	684 847 522
10	月	牛乳 かつお ぶた肉 あつあげ	たまねぎ しょうが ごぼう にんじん いんげん しめじ チンゲンサイ	こめ こむぎこ でんぷん パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	609 789 498
12	水	牛乳 とり肉 とうふ たまご	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく	こめ さとう ごま ごまあぶら でんぷん	609 771 477
13	木	牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ ベーコン	たまねぎ にんにく しょうが レタス きゅうり にんじん キャベツ	パン くろざとう じゃがいも マカロニ こむぎこ さとう あぶら	630 786 462
14	金	牛乳 さわら とり肉 こんぶ しじみ みそ	しろねぎ こまつな キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ	こめ さとう でんぷん ごま マヨネーズ	605 760 468
17	月	牛乳 あじ あぶらあげ のり みそ	こまつな もやし にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ	こめ さつまいも すいとん パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	656 822 536
18	火	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ みそ	キャベツ もやし にんじん きくらげ ねぎ にんにく たまねぎ たけのこ だいこん きゅうり	ちゅうかめん こめ(小中) はるさめ こむぎこ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら ごま	677 790 455
19	水	牛乳 さけ ぶた肉 あつあげ みそ	きゅうり にんじん とうもろこし だいこん こんにゃく しろねぎ はくさいキムチ	こめ さつまいも マヨネーズ ごまあぶら ごま	662 833 521
20	木	牛乳 ぶた肉 とり肉	キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし たまねぎ はくさい にんにく しょうが りんご レモン	パン じゃがいも さとう こむぎこ あぶら	639 782 489
21	金	牛乳 とり肉 かつおぶし とうふ のり	ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ にんにく しょうが	こめ こむぎこ でんぷん あぶら	646 809 512
25	火	牛乳 とり肉 あぶらあげ ぶた肉 わかめ こんぶ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ こまつな	うどん こめ(小中) じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぷん ごま	636 806 450
26	水	牛乳 さば あつあげ みそ	こまつな もやし にんじん だいこん しめじ ねぎ	こめ さとう でんぷん ごま	621 807 511
27	木	牛乳 とり肉 ツナ ぶた肉	キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	パン だいずチョコクリーム じゃがいも あぶら でんぷん	652 783 515
28	金	牛乳 ぶた肉 ハム かつおぶし こんぶ あつあげ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし トマト もやし きくらげ ねぎ しょうが	こめ はるさめ こむぎこ でんぷん さとう あぶら	660 835 516