



2月こんだて写真



令和4年(2022) 2月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>今月の給食自権 健康を考えて 食べよう</p>	<p>1 しょうゆラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 揚げぎょうざ(2個) 中華あえ</p>	<p>2 ごはん 牛乳 さばの塩こうじみそ焼き アーモンドあえ のっぺい汁</p>	<p>3 節分献立 かぼちゃパン 牛乳 いわしの香味フライ 豆まきサラダ ABCスープ</p>	<p>4 ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 小松菜のおひたし 厚揚げのみそ汁</p>
<p>7 ごはん 牛乳 鶏肉の生姜焼き ごま酢あえ さつまいものみそ汁</p>	<p>8 出雲市共通献立 クリームスパゲッティ ミニパン(幼なし) 牛乳 さけの香草揚げ グリーンサラダ</p>	<p>9 ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ焼き 納豆サラダ 豆腐のすまし汁</p>	<p>10 黒糖パン 牛乳 鶏肉のカレー揚げ ツナサラダ ミネストローネ</p>	<p>特別栽培米ウィーク 2月7日~18日を『特別栽培米ウィーク』として、『特別栽培米きぬむすめ』を提供します。味わっていただきましょう。</p>
<p>14 ごはん 牛乳 あじのピリ辛ソース 大根の中華サラダ 八宝菜</p>	<p>15 五目うどん おむすび(幼なし) 牛乳 メンチカツ 三色おひたし</p>	<p>16 ごはん 牛乳 沖ぶりの照り焼き きんぴらごぼう ミートボールのスープ</p>	<p>17 パン 大豆チョコクリーム 牛乳 鶏肉のマーレード焼き コールスローサラダ クリームシチュー</p>	<p>18 おいしい出雲の一日献立 縁結びごはん 牛乳 豚肉のみそ焼き あすっこのごまあえ 神在ねぎのみそ汁</p>

21

スパイシーカレーライス
ぎゅうにゅう
牛乳

オムレツ
こんぶ
昆布あえ




22

あんかけラーメン
おむすび (幼なし)
ぎゅうにゅう
牛乳

かぼちゃのひき肉フライ
かいそう
海藻サラダ



生活リズムを大切に!



2月



24

パン
ブルーベリージャム
ぎゅうにゅう
牛乳

さわらの
レモンソースかけ
カラフルサラダ
たまごスープ



25 第一中学校希望献立

かりかり梅ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳

チーズ入り
ささみフライ (小中)
ささみフライ (幼)
りっちゃんの元気サラダ
ぶたじる
豚汁

いちごクレープ




28

ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳

さけの塩焼き
しおや
しお

根菜サラダ
こんさい
こんさい

すいとん汁
じる
じる





健康づくりは食生活から

健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが大切です。日ごろの食生活をふりかえり、できることから取り組んでみませんか?

元気キター!!

食生活をチェックしてみよう!

- 毎日、朝ごはんを食べている
- 毎食、野菜を食べている
- 苦手なものも残さず食べている
- お菓子を食べすぎないようにしている







たべものののはたらき

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	火	牛乳 ふた肉 かまぼこ ツナ わかめ	もやし にんじん きくらげ チンゲンサイ キャベツ きゅうり たまねぎ にら にんにく	ちゅうかめん あぶら こめ(小中) こむぎこ ごまあぶら さとう	634 800 448
2	水	牛乳 サバ とり肉 みそ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ほししいたけ はくさい ごぼう	こめ さとうアーモンド でんぷん	617 784 503
3	木	牛乳 イワシ ツナ ベーコン だいず	かぼちゃ パセリ キャベツ レッドキャベツ きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ	パン こむぎこ パンこ あぶら ごま じゃがいも マカロニ	649 802 515
4	金	牛乳 ふた肉 とり肉 あつあげ わかめ みそ	たまねぎ こまつな もやし にんじん とうもろこし ねぎ	こめ でんぷん ごま じゃがいも	624 807 467
7	月	牛乳 とり肉 わかめ あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	こめ ごまあぶら ごま さとう さつまいも	621 798 475
8	火	牛乳 ベーコン サケ	たまねぎ にんじん エリンギ チンゲンサイ バジル キャベツ パプリカ きゅうり レタス	スパゲッティ パン(小中) あぶら でんぷん バター こむぎこ	677 821 481
9	水	牛乳 ふた肉 なつとう ハム みそ とうふ わかめ	ほうれんそう キャベツ にんじん しめじ ねぎ たまねぎ	こめ ごま マヨネーズ ごまあぶら	638 819 487
10	木	牛乳 とり肉 ツナ ベーコン しろいんげんまめ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ パセリ トマト	パン くらさとう こむぎこ でんぷん あぶら マヨネーズ じゃがいも	657 824 489
14	月	牛乳 あじ ツナ ふた肉 うずらたまご	パプリカ にんにく しょうが だいこん きゅうり にんじん はくさい たけのこ ほししいたけ きぬさや たまねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	661 847 503
15	火	牛乳 ふた肉 ちくわ とり肉	にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ ほうれんそう もやし	うどん こめ(小中) あぶら パンこ こむぎこ でんぷん ごま さとう ごまあぶら	694 774 457
16	水	牛乳 シルバー ふた肉 とり肉	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ はくさい ほししいたけ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま でんぷん	607 773 481
17	木	牛乳 とり肉 ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし	パン 大豆チョコクリーム こむぎこ マーマレード じゃがいも	702 860 543
18	金	牛乳 ふた肉 こんぶ とびうお あつあげ みそ	ごぼう にんじん しいたけ たけのこ あすっこ キャベツ とうもろこし かみありねぎ たまねぎ	こめ ごま じゃがいも	610 754 475
21	月	牛乳 ふた肉 たまご こんぶ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ もやし りんご	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	658 823 494
22	火	牛乳 ふた肉 わかめ こんぶ	たまねぎ きくらげ にんじん きゅうり チンゲンサイ にんにく かぼちゃ キャベツ	ちゅうかめん こめ(小中) あぶら でんぷん パンこ こむぎこ	661 822 475
24	木	牛乳 サワラ ツナ たまご ベーコン	レモン キャベツ レッドキャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	パン ブルーベリージャム でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも こむぎこ	654 813 498
25	金	牛乳 とり肉 チーズ(小中) ハム こんぶ ふた肉 豆乳 あぶらあげ みそ かつおぶし	うめ きゅうり キャベツ トマト とうもろこし にんじん だいこん ごぼう ねぎ いちご	こめ あぶら パンこ こむぎこ(小中) さとう クレープ じゃがいも(幼)	631 799 475
28	月	牛乳 さけ ツナ あぶらあげ みそ	ごぼう れんこん キャベツ にんじん ほししいたけ はくさい かみありねぎ	こめ ごま マヨネーズ すいとん さつまいも	647 823 495

