



2月こんだて写真



令和5年(2023) 2月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>こんげつ きゅうしよく もくひょう 今日の給食目標 けんこう かんが た 健康を考えて食べよう</p> <p>がつ か にち とくべつさいばいまい 2月6日～17日は特別栽培米ウィーク いずもし ひかわちよう まいまいた のうやく 出雲市斐川町にある「米米田んぼ」で、農業や かがく ひりよう へ そだ とくべつさいばいまい 化学肥料を減らして育てられた「特別栽培米 ていきよう きぬむすめ」を提供します。</p> 				
		<p>1 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばのしょうがや あまず あ 甘酢和え ぶたじる 豚汁</p> 	<p>2 パン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>メンチカツ</p> <p>レタスとコーンのサラダ</p> <p>パンプキンスープ</p> 	<p>3 節分献立</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>こめこ あ 小いわしの米粉揚げ こまつな あ 小松菜のごま和え けんちん汁 みかんタルト</p> 
<p>6 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あじのおろしだれかけ いそか あ 磯香和え かきたま汁</p> 	<p>7 きつねうどん おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>かぼちゃひき肉フライ ふるさとドレッシングサラダ</p> 	<p>8 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さわらの レモンペッパー焼き ごぼうサラダ だいこん しる 大根のみそ汁</p> 	<p>9 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりく あ 鶏肉のから揚げ カラフルサラダ ABCスープ</p> 	<p>10 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく や 豚肉のスタミナ焼き かい 海そうサラダ はるさめ 春雨スープ</p> 
<p>13 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけの塩焼き なっとう 納豆サラダ わかめのみそ汁</p> 	<p>14 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</p> <p>はるま 春巻き だいこん ちゅうかあ 大根の中華和え</p> 	<p>15 カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>オムレツ かわり和え</p> 	<p>16 パン りんごジャム ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ホキフライ りっちゃんの元気サラダ コンソメスープ</p> 	<p>17 おいしい出雲の一日献立</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく や 豚肉のみそ焼き あすっこのサラダ すいとん汁</p> 

<p>20</p> <p>ごはん 牛乳 根菜つくね 三色和え ごまキムチ汁</p>	<p>21 出雲市共通献立</p> <p>クリームスパゲッティ ミニパン（幼なし） さけの香草揚げ グリーンサラダ</p>	<p>22</p> <p>さばそぼろ丼 牛乳 大根の和風マヨ和え わかめスープ</p>	<p>23</p> <p>天皇誕生日</p> 	<p>24</p> <p>ごはん 牛乳 ハンバーグの 玉ねぎソースかけ アーモンド和え さつまいものみそ汁</p>
				

<p>27</p> <p>ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 花野菜のマヨサラダ なめこ汁</p> 	<p>28</p> <p>五目うどん おむすび（幼なし） コロッケ ごまジャコ和え</p>
	

腸内環境を整えよう
～腸の働き～

- 食べ物を消化し、栄養素を吸収する。（小腸）
- 水分を吸収し体内のいらぬものを外に出す。（大腸）
- 腸内細菌が、消化を助けたり、体を病原体から守ってくれる免疫機能を助ける。



腸を元気にする食生活

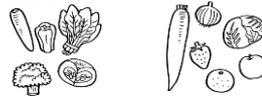
- 野菜を食べる。（腸内細菌の栄養分）
- 朝・昼・夕食を食べる。
- 肉食にかたよらない。
- 発酵食品を食べる。

※都合により献立を変更することがあります。

★規則正しい生活をする。

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	水	牛乳 さば ハム ぶた肉 あぶらあげ みそ	しょうが こまつな キャベツ にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	こめ さつまいも さとう	662 808 490
2	木	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン	たまねぎ レタス きゅうり にんじん とうもろこし かぼちゃ パセリ	パン パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	684 841 554
3	金	牛乳 いわし とり肉 あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん こんにやく ごぼう 神在ねぎ みかん	こめ こめこ あぶら ごま さといも タルト	726 898 578
6	月	牛乳 あじ のり あつあげ たまご	だいこん こまつな もやし にんじん たまねぎ しいたけ 白ねぎ	こめ でんぷん さとう あぶら	618 791 470
7	火	牛乳 とり肉 あぶらあげ ぶた肉	たまねぎ にんじん ほしいたけ ねぎ かぼちゃ キャベツ ブロッコリー ゆず	うどん こめ(小中) あぶら パンこ こむぎこ でんぷん いちじくジャム	628 788 433
8	水	牛乳 さわら とり肉 あつあげ みそ	レモン パセリ ごぼう にんじん きゅうり だいこん えのき ねぎ	こめ ごま マヨネーズ あぶら	639 811 491
9	木	牛乳 とり肉 ツナ チキンウインナー	しょうが にんにく キャベツ パプリカ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	パン しろさとう じゃがいも マカロニ でんぷん こむぎこ あぶら	695 871 520
10	金	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ こんぶ あつあげ	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ はくさい	こめ はるさめ ごま	602 773 460
13	月	牛乳 さけ なつとう ハム みそ あぶらあげ わかめ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ	こめ じゃがいも マヨネーズ	634 804 485
14	火	牛乳 ぶた肉 ひじき ツナ みそ	キャベツ もやし にんじん たけのこ 白ねぎ にんにく だいこん きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが	ちゅうかめん こめ(小中) あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら はるさめ	669 796 550
15	水	牛乳 とり肉 たまご	たまねぎ にんじん 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 さつまいも あぶら さとう	660 824 495
16	木	牛乳 ホキ ハム こんぶ かつおぶし ベーコン	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし トマト たまねぎ ほうれんそう	パン りんごジャム こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	622 759 481
17	金	牛乳 ぶた肉 みそ ツナ あぶらあげ	あすっこ キャベツ にんじん はくさい 神在ねぎ	こめ さつまいも ごま こむぎこ でんぷん あぶら	670 860 509
20	月	牛乳 とり肉 ぶた肉 あつあげ みそ	たまねぎ れんこん ごぼう ほうれんそう もやし にんじん だいこん こんにやく ねぎ はくさいキムチ	こめ さといも パンこ さとう ごまあぶら ごま でんぷん	622 767 478
21	火	牛乳 とり肉 さけ	たまねぎ にんじん エリンギ チンゲンツアイ バジル キャベツ パプリカ きゅうり レタス パイナップル	ソフトめん パン(小中) あぶら バター でんぷん	713 905 493
22	水	牛乳 さば おから ハム わかめ あつあげ ベーコン	にんじん グリンピース しょうが だいこん キャベツ とうもろこし たまねぎ もやし	こめ マヨネーズ さとう あぶら	602 769 459
24	金	牛乳 ぶた肉 とり肉 あつあげ みそ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん しいたけ ねぎ にんにく しょうが	こめ アーモンド さつまいも でんぷん	644 827 479
27	月	牛乳 とり肉 だいた とうふ みそ	ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん なめこ だいこん 白ねぎ	こめ マヨネーズ マーメレード	621 787 480
28	火	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ わかめ こんぶ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん ほしいたけ ねぎ キャベツ こまつな	うどん こめ(小中) あぶら じゃがいも でんぷん こむぎこ パンこ ごま	641 807 455