



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
<p>3 節分献立</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p>  <p>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</p> 	<p>4 出雲市共通献立</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>さけの香草揚げ グリーンサラダ</p> 	<p>5</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>つくね焼き なっとう 納豆サラダ なめこ汁</p> 	<p>6</p> <p>パン くろまめ 黒豆きなこクリーム ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>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</p> 	<p>7</p> <p>スパイシー  カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>オムレツ かわりあ和え</p> 
<p>10</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>かつおカツ きんぴらごぼう チンゲンサイのスープ</p> 	<p>2月3日~14日は 特別栽培米ウィーク</p> 	<p>12</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とり肉の照り焼き さんしよく 三色おひたし かきたま汁 </p> 	<p>13</p> <p>こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>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</p> 	<p>14 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>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</p> 
<p>17</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あじフライ こまつな 小松菜の磯香和え すいとん汁</p> 	<p>18</p> <p>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 ちゅうかあ 中華和え</p> 	<p>19</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけの塩焼き さつまいものサラダ ごまキムチ汁</p> 	<p>20</p> <p>パン  ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>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</p> 	<p>21 三市交流献立 出雲の日</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とり肉のから揚げ ほうれん草の おかかあ和え のりふで★</p> 

	<p>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</p>	<p>26 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごま和え 厚揚げのみそ汁</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	
					

「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
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 くらめきなこクリーム 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 くらぎとう 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