



2月こんだて写真



令和3年(2021) 2月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
1	2	3 節分献立	4	5
				
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふた肉の佐田みそ焼き 昆布あえ 野菜団子のすまし汁	とんこつみそラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 春巻き 中華あえ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの竜田揚げ こんにやくサラダ 梅心のすまし汁、りんご	キャロットパン ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ツナサラダ ミネストローネ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さんまのおろし煮 キャベツの甘酢あえ ごまキムチ汁
8	9 出雲市共通献立	10	12 特別栽培米ウィーク	
				
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き いそかあえ さと芋のみそ汁	クリームスパゲッティ ミニパン(幼なし) 牛乳 ベークドウィンナー グリーンサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりのてりやき 納豆サラダ 根菜汁	<p>2月8日~19日を特別栽培米ウィークとして、出雲市内全ての学校給食で『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> 	
15	16	17	18 おいしい出雲の1日献立	19
				
ハヤシライス ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草オムレツ 大根サラダ	きつねうどん おむすび(幼なし) 牛乳 いわしの香味フライ ほうれん草のごまあえ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 りっちゃんの元気サラダ あつあげのすまし汁	ことう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ふた肉のバーベキューソース あすっこのサラダ 神在ねぎのクリームシチュー	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけのレモンペッパーやき カラフルサラダ 冬野菜のスープ クレープ

22



ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
あまず
チキンの甘酢だれ
ゆかりあえ
はんぺんのすまし汁

23



24



ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
しろみ ざかな
白身魚バジルフライ
さつま芋のサラダ
ミートボールのスープ

25



パン
いちごジャム、ぎゅうにゅう
牛乳
とりのこまや
香味焼き
ひじきサラダ
たまご
卵のふわふわスープ

26



スパイシーカレーライス
ぎゅうにゅう
牛乳
つくね焼き
はなやさい
花野菜のサラダ

※都合により献立を変更することがあります。

こんげつ きゅうしよく もくひょう けんこう かんが た
今日の給食 目標 健康を考えて食べよう

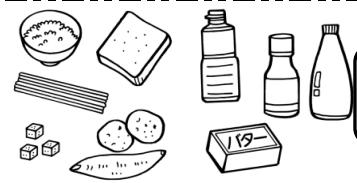


けんこう からだ まいにち しゅうかん つ かき
「健康な体」は、毎日の習慣の積み重ねによって作られます。
すこやかしまねっこのスローガンをもとに、ご家庭での生活を振り返ってみませんか？

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 さんど しよく 三度の食事をバランスよく
- こ…子どもの時から かむ しゅうかん かむ習慣を身につけよう
- や…野菜を食べて からだ 体いきいき こころ 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 たの なが 楽しく和やか食事タイム
- ね…寝る前に食べ過ぎないように気をつけよう
- つ…伝えよう郷土料理 たいせつ 大切にしよう家庭の味
- こ…心と体に おいしい おいしい食事 楽しい 楽しい食事

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	月	牛乳 ぶたにく みそ しおこんぶ とうふ とりにく	キャベツ もやし にんじん 生しいたけ はくさい はねぎ しょうが	こめ パンこ	606 765 465
2	火	牛乳 ぶたにく みそ わかめ	もやし たまねぎ にんじん きくらげ 白ねぎ にんにく キャベツ だいこん たけのこ	ちゅうかめん こめ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	653 796 474
3	水	牛乳 いわし ポークハム 生ふ	こんにゃく キャベツ にんじん だいこん たまねぎ ほしいたけ 白ねぎ りんご	こめ あぶら ごま でんぷん さとう	599 763 490
4	木	牛乳 ぶたにく ツナ ベーコン 白いんげんまめ	かぼちゃ にんじん だいこん キャベツ たまねぎ トマト パセリ	パン パンこ こむぎこ あぶら でんぷん ノンエッグマヨネーズ さつまいも	632 811 503
5	金	牛乳 さんま ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ みそ	だいこん キャベツ にんじん こんにゃく 白ねぎ はくさいキムチ	こめ さとう さといも ごまあぶら ごま	589 751 474
8	月	牛乳 さば のり あつあげ わかめ みそ	ほうれん草 はくさい にんじん たまねぎ	こめ さといも	603 735 450
9	火	牛乳 とりにく チキンウインナー	パイナップル たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし チンゲンサイ レタス キャベツ ブロッコリー	パン スパゲッティー あぶら バター	709 862 457
10	水	牛乳 とりにく なつとう ポークハム みそ あぶらあげ	ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう れんこん だいこん にんにく しょうが	こめ ノンエッグマヨネーズ	643 813 494
12	金	牛乳 わかめ ぶたにく ポークハム とりにく あつあげ	ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ だいこん ほしいたけ はねぎ とうもろこし しいたけ ごぼう	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ かたくりこ パンこ じゃがいも さといも	625 793 510
15	月	牛乳 ぎゅうにく たまご ポークハム	にんにく たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム えだまめ トマト キャベツ ほうれん草 だいこん とうもろこし	こめ あぶら ごま	616 800 483
16	火	牛乳 とりにく あぶらあげ いわし	にんじん たまねぎ ほしいたけ こまつな ほうれんそう もやし にんじん パセリ	こめ あぶら うどん ごま パンこ こむぎこ	691 842 488
17	水	牛乳 さば みそ ポークハム かつおぶし しおこんぶ あつあげ わかめ	きゅうり キャベツ トマト とうもろこし にんじん たまねぎ ほしいたけ 白ねぎ	こめ あぶら さとう	607 792 501
18	木	牛乳 ぶたにく ツナ ベーコン	にんにく しょうが りんご レモン あすっこ キャベツ にんじん たまねぎ 神在ねぎ	くろざとう パン さとう ごま さつまいも	639 801 474
19	金	牛乳 さけ ポークハム チキンウインナー とうにゅう	レモン キャベツ だいこん とうもろこし はくさい たまねぎ にんじん こまつな レモン	こめ さとう あぶら こめこ	667 825 538
22	火	牛乳 とりにく はんぺん わかめ	たまねぎ りんご キャベツ だいこん にんじん ほしいたけ はねぎ しそのは	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	641 821 488
24	水	牛乳 ホキ ポークハム とりにく ぶたにく	えだまめ きゅうり たまねぎ にんじん ほしいたけ バジル はくさい	こめ あぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ パンこ こむぎこ	623 814 499
25	木	牛乳 とりにく ひじき ベーコン たまご	にんにく しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし たまねぎ パセリ	パン いちごジャム ごまあぶら じゃがいも パンこ	608 751 460
26	金	牛乳 ぶたにく とりにく ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく カリフラワー ブロッコリー キャベツ しょうが りんご	こめ さつまいも あぶら こむぎこ	682 874 540

出雲市産の食材

牛乳 とうふ あつあげ あぶらあげ みそ キャベツ 葉ねぎ 白ねぎ 神在ねぎ 生しいたけ あすっこ
大根 こまつな たまご

島根県産の食材

トマト ポークハム ベーコン ぎゅうにく ぶたにく いわし

