



# 2月こんだてひょう



令和8年(2026)2月発行  
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>2</b> <small>せつぶんこんだて</small> <b>【節分献立】</b> ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 いわしのかば焼き <small>まめ</small> 豆まきサラダ <small>ぶたじろ</small> 豚汁	<b>3</b> きつねうどん <small>しょうちゅう</small> おむすび(小・中) <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 メンチカツ <small>だいこん</small> 大根のごま酢あえ	<b>4</b> ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>ぶたにく</small> 豚肉のしょうが焼き <small>はくさい いそか</small> 白菜の磯香あえ <small>じろ</small> すいとん汁	<small>たかまつしょうきぼうこんだて</small> <b>【高松小希望献立】</b> わかめごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 さけの香味焼き <small>なっとう</small> 納豆サラダ 春雨スープ りんごゼリー	<b>6</b> セルフサンド パン ハムカツ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 キャベツとコーンのサラダ カレースープ
<b>9</b> ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>ぶたにく</small> 豚肉のスタミナ焼き 海そうサラダ <small>だいこん しる</small> 大根のみそ汁	<b>10</b> ジャーチャーメン <small>しょうちゅう</small> おむすび(小・中) <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 春巻き <small>すもの</small> キャベツの酢の物	<small>せいかつ</small> <b>生活リズムを</b> <b>ととのえよう</b> 	<b>12</b> ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ヤンニョムチキン <small>ちゅうか</small> 中華サラダ わかめスープ	<b>13</b> <small>こくとう</small> 黒糖パン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ホキのレモンペッパー焼き カラフルサラダ <small>まめ</small> お豆のポタージュ
<b>16</b> ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>から</small> あじのピリ辛ソースかけ こんぶあえ <small>ちゅうか</small> 中華たまごスープ	<b>17</b> クリームスパゲッティ <small>しょうちゅう</small> おむすび(小・中) <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>しろみぎかな</small> 白身魚フライ グリーンサラダ	<small>いずも いちいち</small> <b>18【おいしい出雲の一日】</b> ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>ぶたにく</small> 豚肉の いちじくソースかけ <small>こんさい</small> 根菜サラダ <small>いずも</small> 出雲しいたけのみそ汁	<small>さんしこうりゅうこんだて</small> <b>19【三市交流献立</b> <small>つやま ひ</small> <b>津山の日】</b> ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 さばの塩焼き <small>こまつな</small> 小松菜のじゃこあえ そずり鍋	<b>20</b> パン いちごジャム <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>とりにく</small> 鶏肉のレモンソースかけ <small>はなやさい</small> 花野菜サラダ ミネストローネ
 <small>つごう</small> <b>※都合により献立を変更</b> <b>することがあります。</b>	<b>24</b> ごもく 五目うどん <small>しょうちゅう</small> おむすび(小・中) <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>ひまにく</small> かぼちゃ挽肉コロッケ <small>あまず</small> 甘酢あえ	<small>かなんちゅう きぼうこんだて</small> <b>25【河南中希望献立】</b> さつまいもの カレーライス <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 オムレツ <small>だいこん</small> 大根の中華あえ	<small>いずも しきょうつうこんだて</small> <b>26【出雲市共通献立】</b> ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ハンバーグの <small>たま</small> 玉ねぎソースかけ ごまあえ <small>じろ</small> みそけんちん汁	<b>27</b> パン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>こうそうあ</small> さわらの香草揚げ レタスのマヨサラダ <small>はくさい</small> 白菜と ミートボールのスープ

こんげつ きゅうしょくむくひょう  
**今月の給食目標**  
けんこう かんが た  
**「健康を考えて食べよう」**

ちが しょうひんく  
 それぞれ違うはたらきをもった食品を組み  
あ よ た  
 合わせて、バランス良く食べましょう!

さんし こうりゅうこんだて いち  
**三市交流献立(19日)**  
こんげつ おかやまけんつやまし うし  
 今月は、岡山県津山市の「そずり鍋」です。牛の  
ほね にく けず お やさい に こ ふる  
 骨についた肉を削り落として、野菜と煮込んだ、古  
した りょうり けず つやま  
 くから親しまれている料理です。削ることを、津山  
ほうげん な  
 の方言で「そずる」ということから、この名がつい  
 たそうです。

とくべつ さいばいまい ここのか ほつか  
**特別栽培米ウィーク(9日~20日)**  
とくべつさいばいまい いずもしない がっこうきゅうしょくやう のややく  
 特別栽培米は、出雲市内の学校給食用に、農薬や  
かがくひりやう  
 化学肥料をなるべく減らしてつくられています。斐  
かわちやう まいまいた さいばい とくべつさいばいまい  
 川町にある米米田んぼで栽培された「特別栽培米き  
 ぬむすめ」を味わっていただきましょう。

<b>炭水化物</b>  <small>こめ</small> 米、パン、 <small>めん</small> めん、いも、 砂糖など	<b>脂質</b>  油、バター、 マヨネーズ など	<b>たんぱく質</b>  <small>さかな</small> <small>にく</small> <small>たまご</small> 魚、肉、卵、 <small>まめ</small> <small>まめ</small> <small>まい</small> <small>ひん</small> 豆・豆製品 など	<b>無機質</b>  <small>ぎゅうにゅう</small> <small>にゅうせいひん</small> 牛乳・乳製品、 <small>こさかな</small> <small>かいそう</small> 小魚、海藻 など	<b>ビタミン</b>  野菜、果物、 きのことなど
--	--	---	---	-------------------------------------

<b>エネルギーになる</b> 	<b>からだをつくる</b> 	<b>体の調子をととのえる</b> 
---------------------	--------------------	-----------------------



# 食品のはたらき



幼稚園  
小学校  
中学校  
エネルギー  
(キロカロリー)

2月	ぎゅうにゅう いわし だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん こんにやく しろねぎ	ごはん さつまいも さとう あぶら でんぷん ドレッシング	503 640 811
3火	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	たまねぎ しいたけ にんじん しろねぎ だいこん ほうれんそう	うどん ごはん(小・中) さとう あぶら パンこ こむぎこ ごま ごまあぶら	476 661 797
4水	ぎゅうにゅう ぶたにく のり かつおぶし とうふ みそ	しょうが はくさい こまつな にんじん だいこん ねぎ	ごはん さつまいも すいとん	516 648 821
5木	ぎゅうにゅう わかめ さけ なつとう ハム みそ あつあげ	にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん ぶなしめじ もやし チンゲンサイ	ごはん はるさめ りんごゼリー ごまあぶら マヨネーズ	504 627 783
6金	ぎゅうにゅう ハム まぐろ ベーコン	キャベツ きゅうり スイートコーン れんこん ブロッコリー にんじん	パン じゃがいも パンこ でんぷん あぶら さとう	485 636 748
9月	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こんぶ あぶらあげ みそ	レタス にんじん きゅうり だいこん スイートコーン はくさい えのきたけ	ごはん じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	491 616 785
10火	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく まぐろ みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ いんげん キャベツ もやし きゅうり	ちゅうかめん ごはん(小・中) はるさめ マロニー ごまあぶら あぶら さとう こむぎこ でんぷん	483 679 791
12木	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	キャベツ きゅうり ほうれんそう たまねぎ にんじん スイートコーン	ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	480 605 766
13金	ぎゅうにゅう ホキ ハム だいず しろいんげんまめ	レモン レタス カリフラワー パプリカ たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	パン くるざとう あぶら さとう こむぎこ	490 643 791
16月	ぎゅうにゅう あじ まぐろ こんぶ とうふ たまご	パプリカ にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	476 600 764
17火	ぎゅうにゅう とりにく ホキ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい レタス きゅうり キャベツ	スパゲッティ ごはん(小・中) こむぎこ パンこ あぶら バター ドレッシング さとう	439 655 788
18水	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ あつあげ みそ	ごぼう れんこん にんじん きゅうり しいたけ こまつな	ごはん さつまいも いちじくジャム ごま ドレッシング でんぷん	527 661 838
19木	ぎゅうにゅう さば ちりめんじゃこ ぎゅうにく ぶたにく あつあげ	こまつな キャベツ スイートコーン だいこん はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ みずな	ごはん さとう	478 610 768
20金	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず	レモン ブロッコリー カリフラワー キャベツ スイートコーン たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	パン イチゴジャム じゃがいも でんぷん あぶら さとう ドレッシング	530 677 828
24火	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく	たまねぎ ほししいたけ にんじん ごぼう しろねぎ かぼちゃ だいこん きゅうり	うどん ごはん(小・中) さとう パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	430 614 773
25水	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく りんご ほうれんそう だいこん	ごはん さつまいも こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	537 678 852
26木	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん だいこん ぶなしめじ はくさい こんにやく	ごはん でんぷん ごま ごまあぶら	452 600 771
27金	ぎゅうにゅう さわら とりにく ぶたにく	にんにく バジル レタス キャベツ レッドキャベツ スイートコーン はくさい にんじん たまねぎ	パン じゃがいも はるさめ でんぷん マヨネーズ あぶら	529 681 843

## ～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、チンゲンサイ、みずな、白ねぎ、ねぎ  
しいたけ、さつまいも、いちじくジャム

