



# 令和8年2月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター



月	火	水	木	金
2 【節分献立】 	3 	4 	5 【高松小希望献立】 	6 
ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 いわしのかば焼き まめ 豆まきサラダ ふたじる 豚汁	きつねうどん しょう ちゅう おむすび (小・中) ぎゆうにゆう 牛乳 メンチカツ だいこん ず 大根のごま酢あえ	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き はくさい いそか 白菜の磯香あえ すいとん汁	わかめごはん ぎゆうにゆう 牛乳 さけの香味焼き なっとう 納豆サラダ はるまめ 春雨スープ りんごゼリー	セルフサンド パン ハムカツ ぎゆうにゆう 牛乳 キャベツとコーンのサラダ カレースープ
9 	10 	11 	12 	13 
ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 ぶたにく 豚肉のスタミナ焼き かい 海そうサラダ だいこん しる 大根のみそ汁	ジャージャーメン しょう ちゅう おむすび (小・中) ぎゆうにゆう 牛乳 はるま 春巻き すのもの キャベツの酢の物	せいかつ 生活リズムを ととのえよう 	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 ちゅうか ヤンニョムチキン 中華サラダ わかめスープ	こくとう 黒糖パン ぎゆうにゆう 牛乳 ホキのレモンペッパー焼き カラフルサラダ まめ お豆のポターシュ
16 	17 	18【おいしい出雲の一日】 	19【三市交流献立津山の日】 	20 
ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 あじのピリ辛ソースかけ こんぶあえ ちゅうか 中華たまごスープ	クリームスパゲッティ しょう ちゅう おむすび (小・中) ぎゆうにゆう 牛乳 しろみぎかな 白身魚フライ グリーンサラダ	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 ぶたにく 豚肉の いちじくソースかけ こんさい 根菜サラダ いずも 出雲しいたけのみそ汁	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 しおや さばの塩焼き こまつな 小松菜のじゃこあえ なべ そすり鍋	パン いちごジャム ぎゆうにゆう 牛乳 とりにく 鶏肉のレモンソースかけ はなやさい 花野菜サラダ ミネストローネ



# 令和8年2月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター



月	火	水	木	金
<p>※都合により献立を 変更することがありま</p>	<p>24</p> <p>ごちく 五目うどん おむすび<small>しょう ちゅう</small> (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃ<small>ひきにく</small> 挽肉コロッケ あまず 甘酢あえ</p>	<p>25 <small>かなんちゅう きぼう こんだて</small> 【河南中希望献立】</p> <p>さつまいもの カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ だいこん ちゅうか 大根の中華あえ</p>	<p>26 <small>いずもしきょうつうこんだて</small> 【出雲市共通献立】</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグの たま 玉ねぎソースかけ ごまあえ みそけんちん汁<small>じる</small></p>	<p>27</p> <p>パン ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの<small>こうそうあ</small> 香草揚げ レタスのマヨサラダ はくさい 白菜と ミートボールのスープ</p>

こんげつ きゅうしよくもくひょう  
**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 しょくひんく  
それぞれ違うはたらきをもった食品を組み  
あわせて、バランス良く食べましょう！

たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱくしつ たんぱく質	むましつ 無機質	ビタミン
<p>こめ 米、パン、 めん、いも、 砂糖など</p>	<p>あぶら 油、バター、 マヨネーズ など</p>	<p>さかな 魚、肉、卵、 まめ 豆・豆製品 など</p>	<p>ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品、 こさかな 小魚、海藻 など</p>	<p>やまい くだもの 野菜、果物、 きのこなど</p>



さんし こうりゅうこんだて にち  
**三市交流献立 (19日)**

こんげつ おかやまけんつやまし  
今月は、岡山県津山市の「そずり鍋」です。牛の骨  
についた肉を削り落として、野菜と煮込んだ、古くか  
ら親しまれている料理です。削ることを、津山の方言  
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 はつか  
**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 がっこうきゅうしよくのうやく か  
特別栽培米は、出雲市内の学校給食用に、農業や化  
学肥料をなるべく減らしてつくられています。斐川町  
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。