

# 2 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター  
(令和6年 2月) (小学校)

(今月の目標)  
日本の食文化を見直す

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で揃っていただきたい食品
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
		ちやにくとなりからたをつくります	きゅうにゅうひじき	にんじんあすっこあおねぎ	キャベツもやしとうもろこしたまねぎだいこんしいたけしょうが	こめさとうごむぎこかたくりこ	エネルギーたんぱく質脂質 家で揃っていただきたい食品	
1木	ひじきとだいずのごはん ぎゅうにゅう いわしのからあげ あすっこのおひだし ゆばのすましじる	とりにく だいず うすあげ いわし はなかつお ゆば	きゅうにゅう ひじき	にんじん あすっこ あおねぎ	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ だいこん しいたけ しょうが	こめ さとう ごむぎこ かたくりこ	あぶら	669 kcal 32.2 g 22.8 g いも 果物
2金	てりやきチキンバーガー パン てりやきチキン ぎゅうにゅう ごぼうサラダ かぼちゃスープ	とりにく とうにゅう	きゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ	ごぼう きゅうり たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	パン はちみつ	マヨネーズ	665 kcal 26.1 g 25.9 g 大豆 いも
5月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ じゃがいものちゅうかサラダ かぶうたまごスープ	ぶたにく あつあげ とうふ たまご	きゅうにゅう	ピーマン にんじん にら	たまねぎ きゅうり えのきだけ とうもろこし しょうが にんにく きくらげ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	650 kcal 24.4 g 20.8 g 魚介
6火	ごはん ぎゅうにゅう あじのねぎみそやき しろあえ いももちじる いちごゼリー	あじ みそ とうふ	きゅうにゅう わかめ	あおねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ ごぼう にんにく いちご	こめ さとう じゃがいも ゼリー	ごま	658 kcal 29.0 g 14.9 g 淡色野菜 乳製品
7水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたれんこん こまつなサラダ しいたけとふのみそじる	ぶたにく みそ	きゅうにゅう のり	インゲン こまつな にんじん	れんこん キャベツ とうもろこし たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	こめ さとう ふ	あぶら マヨネーズ	655 kcal 19.8 g 26.1 g 魚介 いも
8木	ごはん ぎゅうにゅう だらのレモンじょうゆあげ たくあんサラダ とうにゅうに	たら ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	きゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ ごぼう はくさい レモン	こめ ごむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	664 kcal 27.7 g 22.1 g きのこ 海そう
9金	ピザトースト ぎゅうにゅう ごまドレサラダ やさいのスープ	ぶたにく みそ	きゅうにゅう チーズ	にんじん プロッコリー パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり もやし だいこん ぶなしめじ	パン さとう きつまいも	バター あぶら ごま	671 kcal 26.1 g 28.5 g 大豆 魚介
13火	ポークカレー ぎゅうにゅう トマトオムレツ げんきサラダ	ぶたにく たまご とりにく はなかつお	きゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ ゆかり キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	666 kcal 22.0 g 20.1 g 乳製品 きのこ
14水	きつねうどん ぎゅうにゅう フライビーンズ ヘルシーサラダ	とりにく うすあげ だいず	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ しらす もやし きゅうり にんにく	うどん さとう かたくりこ	あぶら アーモンド	655 kcal 27.9 g 24.2 g 緑黄色野菜 魚介
15木	ごはん ぎゅうにゅう はまちのしおこうじやき こうやどとうふのあえもの さわわにわん	はまち こうやどとうふ とりにく ぶたにく	きゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう しろねぎ はくさい	こめ さとう	ごま	656 kcal 29.7 g 24.1 g いも きのこ

## 【旬の味覚】

こまつな ほうれんそう  
あすっこ しろねぎ たかな  
さけ いわし

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で揃っていただきたい食品
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
		ちやにくとなりからたをつくります	きゅうにゅう	にんじんあおねぎ	キャベツきゅうりとうもろこしたまねぎえのきだけうめ	こめかたくりこさとう	エネルギーたんぱく質脂質 家で揃っていただきたい食品	
16金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまだれがけ うめあえ とうふのみそじる	とりにく とうふ うすあげ みそ	きゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきだけ うめ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	650 kcal 24.4 g 25.2 g 海そう 魚介
19月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしろねぎソースがけ さんしよくあえ こんさいじる	ぶたにく うすあげ みそ	きゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しろねぎ もやし たまねぎ だいこん ごぼう れんこん	こめ ごむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	651 kcal 26.0 g 23.2 g 果物 きのこ
20火	ごはん ぎゅうにゅう しおさば はるさめ すのもの いものこじる	さば とりにく	きゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ しろねぎ	こめ はるさめ さとう さといも かたくりこ	あぶら	652 kcal 31.5 g 20.9 g 大豆 海そう
21水	ごはん ぎゅうにゅう けいちゃんやき だいこんサラダ かきたまじる	とりにく みそ とうふ たまご	きゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ ぶなしめじ だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ しょうが にんにく	こめ さとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ ごま	664 kcal 28.7 g 25.2 g 魚介 いも
22木	ごはん ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ あらめのサラダ あつあげのみそじる	あじ あつあげ みそ	きゅうにゅう あらめ	あかピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい しろねぎ レモン	こめ ごむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	653 kcal 27.1 g 21.9 g きのこ 乳製品
26月	ごはん ぎゅうにゅう さわらのうめマヨやき ごまあえ にくじゃが	さわら ぶたにく	きゅうにゅう	ほうれんそう にんじん インゲン	もやし キャベツ たまねぎ にんにく うめ	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま あぶら	655 kcal 26.1 g 19.7 g 大豆 海そう
27火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップあえ キャベツのサラダ あすっこスープ	ぶたにく とりにく	きゅうにゅう	にんじん あすっこ パセリ	たまねぎ キャベツ エリンギ きゅうり にんにく	こめ さとう かたくりこ	あぶら	657 kcal 25.8 g 25.6 g いも 魚介
28水	ごはん ぎゅうにゅう さばのつけやき おからサラダ とりつくねじる	さば おから ツナ とりにく みそ	きゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ はくさい	こめ さとう かたくりこ	マヨネーズ	664 kcal 28.4 g 24.1 g きのこ 淡色野菜
29木	たきこみごはん ぎゅうにゅう とんかつ しおこんぶあえ いとがまほのすましじる	とりにく うすあげ ぶたにく かまほこ	きゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ	ごぼう もやし しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん にんにく	こめ さとう パン かたくりこ	あぶら	651 kcal 26.9 g 21.9 g 乳製品 魚介

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。



# 2 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター  
(令和6年 2月) (中学校)

(今月の目標)  
日本の食文化を見直す

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 脂質 家で捕って いただきたい 食品
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん		エネルギーのもとになり からだをうごかします		
		ちやにくとなりからだを つくります	体のちよしをとのえ げんきになります	エネルギーのもとになり からだをうごかします		エネルギーのもとになり からだをうごかします		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1木	ひじきと大豆のごはん 牛乳 いわしのから揚げ あずっこのおひたし ゆばのすまし汁	とりにく だいす うすあげ いわし はなかつお ゆば	きゅうにゅう ひじき	にんじん あすっこ あおねぎ	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ だいこん しいたけ しょうが	こめ さとう ごむぎこ かたくりこ	あぶら	834 kcal 38.0 g 26.8 g いも 果物
2金	照り焼きチキンバーガー パン 照り焼きチキン 牛乳 ごぼうサラダ かぼちゃスープ	とりにく とうにゅう	きゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ	ごぼう きゅうり たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	パン はちみつ	マヨネーズ	833 kcal 31.7 g 30.3 g 大豆 いも
5月	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ じゃがいもの中華サラダ 華風たまごスープ	ぶたにく あつあげ とうふ たまご	きゅうにゅう	ピーマン にんじん にら	たまねぎ きゅうり えのきたけ とうもろこし しょうが にんにく きくらげ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	826 kcal 29.3 g 23.9 g 魚介 海そう
6火	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き 白あえ いももち汁 いちごゼリー	あじ みそ とうふ	きゅうにゅう わかめ	あおねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ ごぼう にんにく いちご	こめ さとう じゃがいも ゼリー	ごま	833 kcal 34.2 g 16.4 g 淡色野菜 乳製品
7水	ごはん 牛乳 豚れんこん 小松菜のサラダ しいたけとふのみそ汁	ぶたにく みそ	きゅうにゅう のり	インゲン ごまつな にんじん	れんこん キャベツ とうもろこし たまねぎ しいたけ にんにく しるねぎ もやし しょうが	こめ さとう ふ	あぶら マヨネーズ	837 kcal 23.9 g 30.1 g 魚介 いも
8木	ごはん 牛乳 だらのレモン醤油揚げ たくあんサラダ 豆乳煮	たら ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	きゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ ごぼう はくさい レモン	こめ ごむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	834 kcal 32.9 g 25.9 g きのこ 海そう
9金	ピザトースト 牛乳 ごまドレサラダ 野菜のスープ煮	ぶたにく みそ	きゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり もやし だいこん ぶなしめじ	パン さとう さつまいも	バター あぶら ごま	847 kcal 31.8 g 34.0 g 大豆 魚介
13火	ポークカレー 牛乳 トマトオムレツ 元気サラダ	ぶたにく たまご とりにく はなかつお	きゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	844 kcal 27.6 g 23.5 g 乳製品 きのこ
14水	きつねうどん 牛乳 フライビーンズ ヘルシーサラダ	とりにく うすあげ だいす	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ しるねぎ もやし きゅうり こんにゃく	うどん さとう かたくりこ	あぶら アーモンド	839 kcal 33.8 g 28.0 g 緑黄色野菜 魚介
15木	ごはん 牛乳 はまちの塩こうじ焼き 高野豆腐のあえもの 沢煮焼	はまち こうやとうふ とりにく ぶたにく	きゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう しるねぎ はくさい	こめ さとう	ごま	831 kcal 35.1 g 27.8 g いも きのこ

## 【旬の味覚】

ごまつな ほうれんそう  
あずっこ しるねぎ たかな  
さけ いわし

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 脂質 家で捕って いただきたい 食品
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん		エネルギーのもとになり からだをうごかします		
		ちやにくとなりからだを つくります	体のちよしをとのえ げんきになります	エネルギーのもとになり からだをうごかします		エネルギーのもとになり からだをうごかします		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16金	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれがけ 梅あえ とうふのみそ汁	とりにく とうふ うすあげ みそ	きゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ うめ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	826 kcal 28.9 g 30.7 g 海そう 魚介
19月	ごはん 牛乳 豚肉の白ねぎソースがけ 三色あえ 根菜汁	ぶたにく うすあげ みそ	きゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しるねぎ もやし たまねぎ だいこん ごぼう れんこん	こめ ごむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	826 kcal 30.6 g 27.7 g 果物 きのこ
20火	ごはん 牛乳 塩さば 春雨の酢の物 いものこ汁	さば とりにく	きゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ しるねぎ	こめ はるさめ さとう さといも かたくりこ	あぶら	828 kcal 37.5 g 24.0 g 大豆 海そう
21水	ごはん 牛乳 けいちゃん焼き 大根サラダ かきたま汁	とりにく みそ とうふ たまご	きゅうにゅう	にんじん あおねぎ	ぶなしめじ だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ しょうが にんにく	こめ さとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ ごま	833 kcal 33.9 g 29.7 g 魚介 いも
22木	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け あらめのサラダ 厚揚げのみそ汁	あじ あつあげ みそ	きゅうにゅう あらめ	あかピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい しるねぎ レモン	こめ ごむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	826 kcal 32.1 g 24.9 g きのこ 乳製品
26月	ごはん 牛乳 さわらの梅マヨ焼き ごまあえ 肉じゃが	さわら ぶたにく	きゅうにゅう	ほうれんそう にんじん インゲン	もやし キャベツ たまねぎ こんにゃく うめ	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま あぶら	829 kcal 31.7 g 23.2 g 大豆 海そう
27火	ごはん 牛乳 豚肉のケチャップあえ キャベツのサラダ あずっこのスープ	ぶたにく とりにく	きゅうにゅう	にんじん あすっこ パセリ	たまねぎ キャベツ エリンギ きゅうり にんにく	こめ さとう かたくりこ	あぶら	829 kcal 30.5 g 29.3 g いも 魚介
28水	ごはん 牛乳 さばのつけ焼き おからサラダ 鶏つくね汁	さば おから りつな とりにく みそ	きゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ はくさい	こめ さとう かたくりこ	マヨネーズ	831 kcal 33.6 g 27.7 g きのこ 淡色野菜
29木	炊き込みごはん 牛乳 とんかつ 塩昆布あえ 糸かまぼこのすまし汁	とりにく うすあげ ぶたにく かまぼこ	きゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ	ごぼう もやし しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん こんにゃく	こめ さとう パンこ かたくりこ	あぶら	834 kcal 33.0 g 26.3 g 乳製品 魚介

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

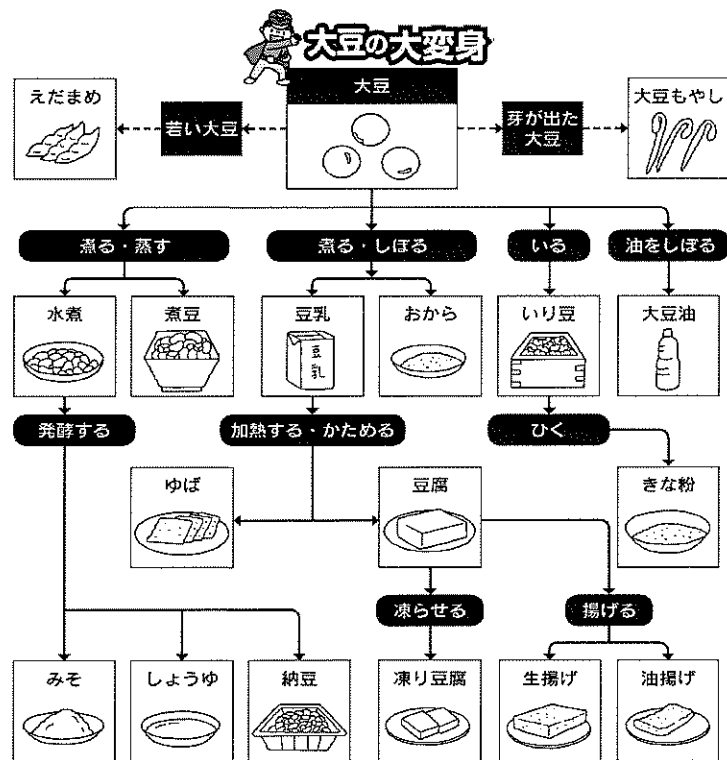


## 2月 給食だより

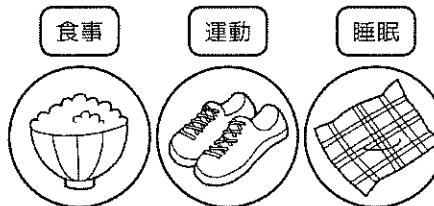
2月3日は「節分」です。節分は立春の前日、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。寺社や家々で行われる豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。規則正しい生活と栄養バランスの良い食生活を心がけましょう。

### 姿をかえる大豆

節分と言えば「豆まき」。豆まきといえば「大豆」です。大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生大豆は、独特においや、苦みや渋みがあるため、食べやすくするために、さまざまな工夫がされて、多くの加工品ができました。ご家庭でも、いろいろな料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。



## 規則正しい生活習慣で生活習慣病予防



生活習慣病とは、食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。

栄養バランスのよい食事や適度な運動、睡眠をしっかりとるなど、日頃から心がけましょう。

### 食生活ふりかえり チェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

普段の食生活を  
ふりかえって  
みよう



将来、健康に過ごすために…  
今のうちからできることを続けていきましょう！

## 給食レシピ紹介

### 栄養満点！大豆レシピ フライビーンス

【材料（4人分）】  
大豆水煮・・・120g  
かたくり粉・・・適量  
揚げ油・・・適量

<タレ>  
砂糖・・・小さじ4  
みりん・・・小さじ2  
しょうゆ・・・小さじ1と1/2  
水・・・大さじ2  
粉末アーモンド（あれば）10g

【作り方】  
① 大豆にかたくり粉をまぶして油で揚げる。  
② 鍋に粉末アーモンド以外の調味料を煮立てて、火を止める。  
③ ②の中へ揚げた大豆と粉末アーモンドを入れて、混ぜ合わせる。

