



令和7年2月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター（小学校・幼稚園）

こんげつ もくろいう
今月の目標 ~ 日本の食文化を見直す ~

日・曜	主食（しゅしよく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの	おもにエネルギー をとるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で残したい 食品
3月	ごはん ぎゅうにゅう *いわしのかばやき ・なっとうあえ ・ぶたじる	いわし なっとう かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ キャベツ うめ たまねぎ こんにゃく	ごめ でんぶん さとう じゃがいも あぶら ごま
4火	キーマぶうカレーライス (むぎごはん *キーマぶうカレー) ぎゅうにゅう *トマトオムレツ ・ブロッコリーサラダ	ぶたにく だいず たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく りんご グリーンピース キャベツ ごめ むぎ じゃがいも あぶら ごま
5水	むぎごはん ぎゅうにゅう *さばのねぎみそやき ・こんにゃくサラダ ・けんちんじる	さば みそ ハム とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しろねぎ もやし キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく だいこん	ごめ むぎ さとう ごまあぶら ごま
6木	セルフサンド (まるパン *てりやきハンバーガー) ぎゅうにゅう ・コールスローサラダ ・クリームスープ	ぶたにく とり	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ パン でんぶん じゃがいも マカロニ あぶら バター
7金	ごはん ぎゅうにゅう *しろみぎかなのかわりつけ ・アーモンドあえ ・さわにわん	たら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あすっこ ねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう もやし えのきたけ ごめ でんぶん ごぼう さとう あぶら アーモンド
10月	むぎごはん ぎゅうにゅう *チャプチェ ・かいそうサラダ ・キムチスープ	ぎゅうにく ツナ たら とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ すぎのり ふのり	あかピーマン ごまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ だけのこと キャベツ きくらげ きゅうり ごぼう しょうが にんにく はくさい ごめ むぎ さとう はるさめ ごまあぶら ごま
12水	ごはん ぎゅうにゅう *ぶたにくのごまがらめ ・はるさめのすのもの ・かしまじる	ぶたにく ちくわ たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ にんにく ごめ でんぶん さとう じゃがいも はるさめ あぶら ごま
13木	むぎごはん ぎゅうにゅう *さわらのてりやき ・いそあえ ・みそにこみおでん	さわら ぶたにく あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう のり こんぶ	にんじん あすっこ	こんにゃく はくさい だいこん とうもろこし しょうが ごめ むぎ さとう さといも あぶら ごま
14金	カレーピラフ ぎゅうにゅう *とりにくのこうそうあげ ・カラフルサラダ ・マカロニスープ	ぎゅうにく ぶたにく とり	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん あかピーマン きピーマン チンゲンサイ	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり ごめ でんぶん じゃがいも マカロニ あぶら

○食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。
●物資納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。

今月の献立ポイント

- ・行事食（節分・桃の節句）を取り入れます。
- ・豆類、いも類、海そう、野菜などを多く取り入れ、食物せんいがたくさんとれるように工夫します。



旬の食材・地元産の食材

だいこん はくさい こまつな
あすっこ ねぎ いわし

日・曜	主食（しゅしよく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの	おもにエネルギー をとるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で残したい 食品
17月	むぎごはん ぎゅうにゅう *ポークチャップ ・ポテトサラダ ・にくだんこと はくさいのスープに	ぶたにく ツナ とり	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ きゅうり はくさい にんにく	ごめ むぎ でんぶん じゃがいも あぶら ノンエッグ マヨネーズ
18火	ごはん ぎゅうにゅう *にくしのだのおろしに ・あすっこのおかかあえ ・のっぺいじる	とり あぶらあげ かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ だいこん はくさい たまねぎ こんにゃく	ごめ さとう さといも でんぶん
19水	しおラーメン ぎゅうにゅう *あげぎょうざ (小2こ、幼1こ) ・こまつなのナムル	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな もやし めんま にんにく キャベツ	ちゅうかめん さとう ごぼう ごめ でんぶん あぶら ごまあぶら ごま
20木	むぎごはん ぎゅうにゅう *とりにくのこうみやき ・さかなそうめんサラダ ・かきたまじる	とり さかな そうめん とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ キャベツ えのきたけ にんにく しょうが	ごめ むぎ でんぶん ノンエッグ マヨネーズ ごま ごまあぶら
21金	ごはん ぎゅうにゅう *あじのカレーあげ ・おきあらめのいために ・あつあげのみそじる	あじ ぶたにく あぶらあげ だいず あつあげ みそ	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん さやえんどう ねぎ	たまねぎ もやし こんにゃく しょうが ごめ でんぶん さとう あぶら
25火	ポークハヤシライス (むぎごはん *ハヤシルウ) ぎゅうにゅう *ビーフコロッケ ・げんきサラダ	ぶたにく ぎゅうにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト たまねぎ にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	ごめ むぎ じゃがいも パン さとう あぶら
26水	ごはん ぎゅうにゅう *しゅうまい (小2こ、幼1こ) ・ひじきのナムル ・マーボーどうふ	ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん にら もやし とうもろこし たまねぎ しょうが にんにく	ごめ さとう ごぼう ごめ でんぶん あぶら ごまあぶら ごま
27木	むぎごはん ぎゅうにゅう *とりにくのねぎソースかけ ・こんぶあえ ・こんにゃくいじる	とり かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ しろねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう もやし いんげん しょうが	ごめ ごぼう ごめ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら
28金	ちらしずし 牛乳 *さわらの西京焼き ・菜の花のごまあえ ・ゆばのすまし汁 ・ひしもち (幼：ゼリー)	かまぼこ たまご さわら みそ とうふ ゆば	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやえんどう なばな ねぎ だけのこ れんこん ほししいたけ キャベツ とうもろこし たまねぎ	ごめ さとう ひしもち ごま 肉 くだもの

ひなまつりこんだて





令和7年2月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター（中学校）

今月の目標 ～日本の食文化を見直そう～

日・曜	主食（しゅしよく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの	おもにエネルギー をとるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal)
3月	ご飯 牛乳 *いわしのかわ焼き ・納豆あえ ・豚汁	いわし なつとう かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ キャベツ うめ たまねぎ こんにゃく	891 肉 淡色野菜
4火	キーマ風カレーライス （麦ご飯 *キーマ風カレー） 牛乳 *トマトオムレツ ・ブロッコリーサラダ	ぶたにく だいず たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	926 大豆製品 くだもの
5水	麦ご飯 牛乳 *さばのねぎみそ焼き ・こんにゃくサラダ ・けんちん汁	さば みそ ハム とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しょうが ちゅうりつ キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく だいこん	844 卵 いも
6木	セルフサンド （丸パン *照り焼きハンバーグ） 牛乳 ・コールスローサラダ ・クリームスープ	ぶたにく とり	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	914 魚介 緑黄色 野菜
7金	ご飯 牛乳 *白身魚の変わり漬け ・アーモンドあえ ・沢煮焼	たら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あずき ねぎ	795 肉 海そう
10月	麦ご飯 牛乳 *チャブチェ ・海そうサラダ ・キムチスープ	ぎゅうにゅう ツナ たら とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ すずのり ふのり	あかピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ	790 卵 いも
12水	ご飯 牛乳 *豚肉のごまがらめ ・春雨の酢の物 ・鹿島汁	ぶたにく ちくわ たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん ねぎ きゅうり たまねぎ にんにく	872 魚介 緑黄色 野菜
13木	麦ご飯 牛乳 *さわらの照り焼き ・磯あえ ・みそ煮こみおでん	さわら ぶたにく あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう のり こんぶ	にんじん あずき	823 卵 種実
14金	カレーピラフ 牛乳 *鶏肉の香草揚げ ・カラフルサラダ ・マカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり ツナ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん あかピーマン きピーマン チンゲンサイ	945 大豆製品 くだもの

○食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。
●物納納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。

今月の献立ポイント

- ・行事食（節分・桃の節句）を取り入れます。
- ・豆類、いも類、海そう、野菜などを多く取り入れ、食物せんいがたくさんとなるように工夫します。



旬の食材・地元産の食材

だいこん はくさい こまつな

あずき ねぎ いわし

日・曜	主食（しゅしよく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの	おもにエネルギー をとるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal)
17月	麦ご飯 牛乳 *ポークチャップ ・ポテトサラダ ・肉団子と白菜のスープ煮	ぶたにく ツナ とり	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきだけ きゅうり はくさい にんにく	932 魚介 緑黄色 野菜
18火	ご飯 牛乳 *肉団子のおろし煮 ・あずきのおかかあえ ・のっぺい汁	とり あぶらあげ かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう	あずき にんじん ねぎ	785 卵 種実
19水	塩ラーメン 牛乳 *揚げぎょうざ（3こ） ・小松菜のナムル	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	780 大豆製品 海そう
20木	麦ご飯 牛乳 *鶏肉の香味焼き ・鶏そうめんサラダ ・かきたま汁	とり さかな そうめん とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ ブロッコリー にんじん	831 魚介 緑黄色 野菜
21金	ご飯 牛乳 *あじの咖喱揚げ ・隠岐あらめのいため煮 ・厚揚げのみそ汁	あじ ぶたにく あぶらあげ だいず あつあげ みそ	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん さやえんどう ねぎ	853 肉 淡色野菜
25火	ポークハヤシライス （麦ご飯 *ハヤシルウ） 牛乳 *ビーフコロッケ ・元気サラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト たまねぎ にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	944 魚介 緑黄色 野菜
26水	ご飯 牛乳 *しゅうまい（3こ） ・ひじきのナムル ・マーボー豆腐	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん にら	915 卵 いも
27木	麦ご飯 牛乳 *鶏肉のねぎソースかけ ・昆布あえ ・根菜汁	とり かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ しょうが ちゅうりつ キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく しょうが	831 大豆製品 緑黄色 野菜
28金	ちらしずし 牛乳 *さわらの西京焼き ・菜の花のごまあえ ・ゆばのすまし汁 ・ひしもち（ゆ：ゼリー）	かまぼこ たまご さわら みそ とうふ ゆば	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやえんどう なばな ねぎ	877 肉 くだもの

ひなまつりにんだて



2月給食だより

2月3日は「立春」です。「立春」の字のとおり、こよみの上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けないじょうぶな体を作りましょう。



冬は、空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥がかぜの原因になることもあります。のどがかわいていなくても、こまめに水分をとるように心がけましょう。



水分をとるタイミング

朝、おきた時



運動する前と後



食事やおやつを食べる時



お風呂に入る前と後



のどがかわく前



ねる前



今月の行事食 ～節分～

「節分」は、「立春の前日」で、冬から春への季節のかわり目の行事です。

「節分」に「いり豆」を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。

豆まきや、^{ひいらぎ} 枝に「焼いたいわしの頭」をさした「やいかかし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。



作ってみませんか？

大人気の

給食レシピ



白身魚の変わり漬け



〈材料(4人分)〉

たら(50g)	4切
「塩	少々
A こしょう	少々
「酒	小さじ2
小麦粉	適量
「でんぷん(かたくり粉)適量	
揚げ油	適量

…①Aで下味をつける。

②小麦粉+でんぷんをまぶし、油で揚げる。



「たまねぎ	20g(みじん切り)
「さとう	小さじ1+1/2
「しょうゆ	小さじ2

③小さい鍋(またはフライパン)にたまねぎ、さとう、しょうゆを入れて弱火で煮る。

B 「酢	小さじ2
「サラダ油	小さじ1+1/2
「ねりからし	少々

④酢、サラダ油、ねりからしを混ぜて加え、たれを作る。

⑤揚げた魚にたれをかける。

今年の節分は**2月2日**です。

給食では、2月3日に節分にちなんだ献立が登場します。

