

2月 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7年2月) (小学校)

(今月の目標)
日本の食文化を知ろう

日・曜	こんだてめい	 1群	 2群	 3群	 4群	 5群	 6群	食品
3月	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 ほうれんそうのごまびたし ゆばのすましじる 部献立	とりにく だいず うすあげ いわし ゆば 	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう あおねぎ	もやし キャベツ とうもろこし たまねぎ だいこん しいたけ しょうが	ごめ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま	663 kcal 31.0 g 21.7 g 乳製品 いも
4火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのあまからいため ブロッコリーのわふうサラダ たまねぎじる	ぶたにく あまから はなかつお うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん ブロッコリー 	たまねぎ キャベツ ごぼう しょうねぎ こんにやく にんにく	ごめ さとう	あぶら マヨネーズ	662 kcal 26.0 g 23.8 g きのこ 海そう
5水	ごはん ぎゅうにゅう だらのチリソースがけ もやしのナムル はるさめスープ	たら ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん トマト	たまねぎ もやし しろうねぎ にんにく しょうが	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごま	657 kcal 27.0 g 19.4 g いも 果物
6木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそがらめ キャベツとこんにぶのサラダ いとがまぼこのすましじる	とりにく みそ はなかつお がまぼこ	ぎゅうにゅう こんにぶ	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん えのきだけ しょうが	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	667 kcal 26.1 g 22.8 g 魚介 乳製品
7金	さばそぼろどん ぎゅうにゅう やさいのさっぱりあえ ぶたじる	さば みそ ぶたにく たまご とりにく うすあげ 	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう しろうねぎ こんにやく しょうが	ごめ さとう さつまいも	あぶら ごま	669 kcal 25.9 g 23.7 g 海そう きのこ
10月	ポークカレー ぎゅうにゅう いかフリッター かわりあえ	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん しそ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが りんご だいこん れんこん なだまめ	ごめ じゃがいも こむぎこ 	あぶら	681 kcal 22.4 g 20.8 g 大豆 緑黄色野菜
12水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいこんの オイスターソースに おからサラダ しゅうぎくのみそじる	とりにく あつあげ おから ツナ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しゅうぎく	だいこん キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきだけ しょうが にんにく ちやうしきくらげ	ごめ さとう	あぶら マヨネーズ	657 kcal 25.4 g 22.7 g 乳製品 魚介
13木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのレモンしょうゆあげ こんにやくくだめ いものこじる	たら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	エリンギ だいこん しいたけ しろうねぎ こんにやく レモン しょうが	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう さといも	あぶら	656 kcal 27.1 g 20.5 g 大豆 海そう
14金	ビビンバうどん ぎゅうにゅう パンサンズ トックスープ いちごゼリー	ぶたにく みそ とりにく 	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きくらげ はくさい キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ にんにく いちご ちやうしきくらげ	ごめ さとう はるさめ ごめ ゼリー	あぶら	682 kcal 23.1 g 18.7 g 魚介 いも

【旬の味覚】

しゅうぎく ごまつな ほうれんそう
あずっこ しろうねぎ いわし

日・曜	こんだてめい	 1群	 2群	 3群	 4群	 5群	 6群	 食品
17月	ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき だいこんのごまマヨあえ さわにわん	さわら とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ ごぼう しいたけ	ごめ さとう	マヨネーズ ごま	657 kcal 26.4 g 23.3 g 特異色野菜 いも
18火	ごはん ぎゅうにゅう コロコロボックスステーキ ドレッシングサラダ ABCスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん いんげん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ にんにく もやし	ごめ さとう かたくりこ マカロニ	あぶら	651 kcal 26.1 g 19.8 g 果物 魚介
19水	しおラーメン ぎゅうにゅう あげぎょうざ(2こ) きりぼしだいこんの ちゅうがサラダ	ぶたにく なると ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ あかピーマン にら	たまねぎ メンマ もやし とうもろこし だいこん キャベツ にんにく しろうねぎ しいたけ	ちゅうがめん ごむぎこ さとう	あぶら ごま	652 kcal 24.3 g 19.9 g きのこ 大豆
20木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくごぼういため しおこんぶあえ あつあげのみそじる	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんにぶ	いんげん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん しろうねぎ しょうが もやし ごぼう	ごめ さとう かたくりこ	あぶら	659 kcal 28.2 g 21.7 g 魚介 いも
21金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおまみそがけ あらめのサラダ いもちちじる	いわし みそ	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん	りんご キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ しいたけ しろうねぎ しょうが	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	669 kcal 24.0 g 19.3 g 緑黄色野菜 乳製品
25火	ごはん ぎゅうにゅう かれいのからあげ こうやどうふのこまあえ つくねのみそじる	かれい こうやどうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しろうねぎ	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	665 kcal 30.0 g 21.2 g いも 淡色野菜
26水	はちみつレモントースト ぎゅうにゅう とりにくと ブロッコリーのソテー キャロットポタージュ	とりにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	あかピーマン ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく レモン	パン はちみつ さとう じゃがいも	バター あぶら	673 kcal 24.3 g 27.1 g 海そう 魚介
27木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまだれがけ うめあえ こんさいじる	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん れんこん うめ ごぼう もやし	ごめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	658 kcal 23.6 g 23.3 g いも きのこ
28金	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうががやき なっとうサラダ にらたまみそじる	さば なっとう とりにく みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ たまねぎ えのきだけ しょうが	ごめ さとう かたくりこ	マヨネーズ	655 kcal 27.3 g 23.2 g 乳製品 海そう

※ 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7年2月) (中学校)

(今月の目標)
日本の食文化を知ろう

日・曜	こんだてめい							
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	食品
3月	ひじきと大豆のごはん 牛乳 いわしのから揚げ ほうれん草のごまびたし ゆばのすまし汁	とりにく だいず うすあげ いわし ゆば	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれん草 あおねぎ	ちやう キャベツ 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 ごま かたくりこ	あぶら ごま	846 kcal 36.6 g 27.5 g 乳製品
4火	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛炒め ブロッコリーの和風サラダ たぬき汁	ぶたにく ちやう はなかつお うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ごぼう しろうねぎ こんにやく にんにく	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	829 kcal 30.5 g 27.9 g きのこ 海そう
5水	ごはん 牛乳 たらちりのチリソースがけ ちやうのナムル 春雨スープ	たら ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん トマト	たまねぎ ちやう しろうねぎ にんにく しょうが	こめ ごま かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごま	821 kcal 31.6 g 23.8 g いも 果物
6木	ごはん 牛乳 鶏肉のみそがらめ キャベツと昆布のサラダ 系がまぼこのすまし汁	とりにく みそ はなかつお かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん えのきだけ しょうが	こめ ごま かたくりこ さとう	あぶら	834 kcal 30.8 g 27.1 g 集介 乳製品
7金	さばそぼろ丼 牛乳 野菜のさっぱりあえ 豚汁	さば みそ ぶたにく たまご とうふ うすあげ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう しろうねぎ こんにやく しょうが	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま	828 kcal 30.6 g 27.0 g 海そう きのこ
10月	ポークカレー 牛乳 いかフリッター かわりあえ	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん しそ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが りんご だいこん れんこん なまめ	こめ じゃがいも ごま かたくりこ	あぶら	849 kcal 26.4 g 23.8 g 大豆 緑黄色野菜
12水	ごはん 牛乳 鶏肉と大根の オイスターソース煮 おからサラダ 春雨のみそ汁	とりにく あつお おから ツナ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しんぎく	だいこん キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきだけ しょうが にんにく ちやう きくらげ	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	826 kcal 30.2 g 26.9 g 乳製品 魚介
13木	ごはん 牛乳 魚のレモンしょうゆ揚げ こんにやく炒め いものこ汁	たら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	エリンギ だいこん しいたけ しろうねぎ こんにやく レモン しょうが	こめ ごま かたくりこ さとう さといも	あぶら	823 kcal 32.7 g 24.0 g 大豆 海そう
14金	ビビンバ風丼 牛乳 パンサンスープ トックスープ いちごゼリー	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きくらげ はくさい キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ にんにく いちご ちやうしんに	こめ さとう はるさめ こめに ゼリー	あぶら	842 kcal 27.4 g 21.0 g 魚介 いも

【旬の味覚】

しんぎく こまつな ほうれん草
あずき しろうねぎ いわし

日・曜	こんだてめい	 1群	 2群	 3群	 4群	 5群	 6群	食品
17月	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 大根のごまマヨあえ 沢庵焼	さわら とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ ごぼう しいたけ	こめ さとう	マヨネーズ ごま	836 kcal 33.5 g 23.4 g 緑黄色野菜 いも
18火	ごはん 牛乳 コロコロステーキ ドレッシングサラダ ABCスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん いんげん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ にんにく ちやし	こめ さとう かたくりこ マカロニ	あぶら	825 kcal 31.2 g 22.5 g 果物 魚介
19水	塩ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ(3個) 切り干し大根の中華サラダ	ぶたにく なるこ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ あかピーマン にら	たまねぎ メンマ もやし とうもろこし だいこん キャベツ にんにく しろねぎ しいたけ	ちゅうかめん ごま さとう	あぶら ごま	835 kcal 30.3 g 24.7 g きのこ 大豆
20木	ごはん 牛乳 鶏ごぼう炒め 塩昆布あえ 厚揚げのみそ汁	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	いんげん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん しろねぎ しょうが ちやし ごぼう	こめ さとう かたくりこ	あぶら 	820 kcal 33.8 g 25.6 g 集介 いも
21金	ごはん 牛乳 いわしの甘みそがけ あらめのサラダ いもちもち汁	いわし みそ	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん 	りんご キャベツ きゅうり たまねぎ だけのこ しいたけ しろねぎ しょうが	こめ ごま かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	831 kcal 28.6 g 21.8 g 緑黄色野菜 乳製品
25火	ごはん 牛乳 かれいのから揚げ 高野豆腐のごまあえ つくねのみそ汁	かれい こうやどうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん 	キャベツ たまねぎ ちやし しろねぎ	こめ ごま かたくりこ さとう	あぶら ごま	827 kcal 35.5 g 24.1 g いも 淡色野菜
26水	はちみつレモントースト 牛乳 鶏肉とブロッコリーのソテー キャロットポタージュ	とりにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	あかピーマン ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく レモン	パン はちみつ さとう じゃがいも	バター あぶら	845 kcal 29.4 g 31.7 g 海そう 魚介
27木	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれがけ 梅あえ 根菜汁	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん れんこん うめ ごぼう ちやし	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	829 kcal 28.5 g 27.9 g いも きのこ
28金	ごはん 牛乳 さばの生姜焼き 納豆サラダ にら玉みそ汁	さば なつとう とりにく みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ たまねぎ えのきだけ しょうが	こめ さとう かたくりこ	マヨネーズ	829 kcal 33.0 g 28.1 g 乳製品 海そう

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

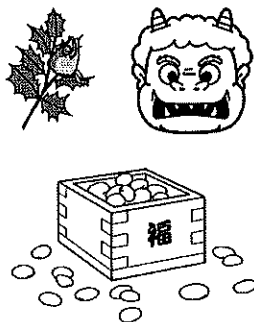
2月 給食だより

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています、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、病気に負けないよう、よい体を作りましょう。

行事食～節分～

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。今年は、2月2日が節分です。

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、柊の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。



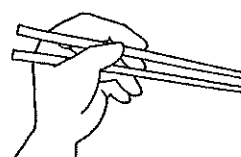
「大豆」パワーいろいろ♪

大豆は、日本で昔から食べられてきており、この大豆を利用してさまざまな大豆製品が作られ、食生活を豊かにしてきました。大豆を加工することで、消化吸収されやすくなったり、製造過程で栄養素が増えたりする食品もあります。大豆製品を上手に利用して、大豆のパワーをいただきましょう！

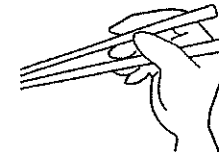


大豆のおもな栄養素とはたらき

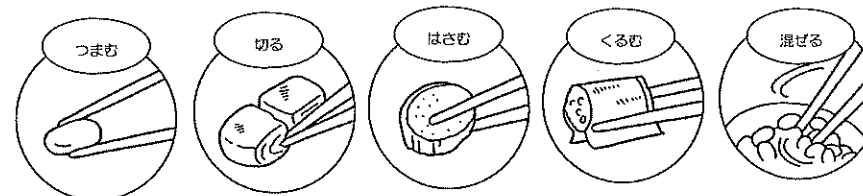
- *たんぱく質：血・筋肉・内臓など、体の組織をつくる
- *カルシウム：骨や歯をつくる細胞間の情報伝達に關与する
- *食物せんい：腸内環境を整える



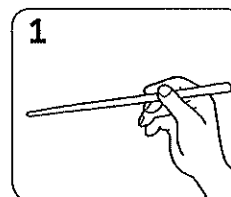
はしを正しく持って
使いましょう！



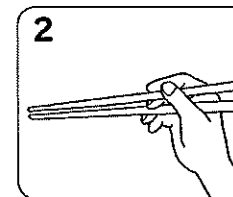
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしには「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので、正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。



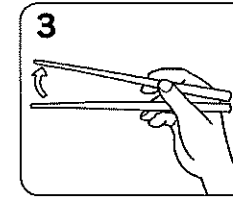
基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみよう。

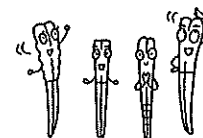


下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

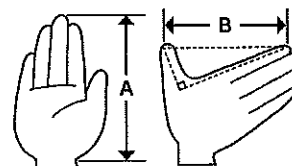


親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしてみよう。

はしの長さ チェック



自分に合ったはしを使っていますか？自分の手の長さから、自分に合うはしの長さがわかるので、計算してみましょう。



はしの長さの計算方法

- ① A（手首から中指の先までの長さ）×1.2
 - ② B（親指と人差し指を直角に広げた長さ）×1.5
- *①と②のどちらで計算しても構いません。