

令和7年    2月    学校給食こんだて表

如月    February

松江市立八雲小学校・中学校  
☆今月の目標☆日本の食文化を見直そう！



日	こんだてめい	おもなさいりょう					
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	おもなさいりょう		きいろのしょくひん	
		血や肉となりからだをつくります	からだのちようしをとのえ元氣になります	からだのちようしをとのえ元氣になります		エネルギーのもとになりからだをうごかします	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
3月	牛乳 ごはん いわしのおかか煮 ひじきと大豆のいそ煮 けんちん汁	いわし かつおぶし だいず あぶらあげ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう こんにゃく うめ	米 さといも	
4火	牛乳 こくとうパン とり肉のマーマレードやき ふるさとドレッシングサラダ ふわふわたまごスープ	とり肉 たまご	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ	こくとうパン ジャム パン粉	ドレッシング
5水	牛乳 ごはん あつやきたまご きゃべつのごま酢あえ だいこんのオイスターソース煮	たまご とり肉 あつあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり だいこん きくらげ	米 さとう	ごま
6木	牛乳 丸パン（セルフフィッシュバーガー） ホキフライ タルタルソース にんじんサラダ はくさいスープ	ツナ ホキ	牛乳	パセリ にんじん	らっきょう キャベツ たまねぎ はくさい かぶ	丸パン じゃがいも パン粉	ノイタッグ マヨネーズ
7金	牛乳 ごはん ぶたキムチ 切り干し大根のりマヨあえ とうふのみそ汁	ぶた肉 とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい 干切大根 もやし キャベツ えのきだけ	米	ノイタッグ マヨネーズ
10月	牛乳 ごはん さばのみそ煮 アーモンドあえ ゆばのすまし汁	さば みそ ゆば	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ えのきだけ	米 さとう	アーモンド
12水	牛乳 ごはん とり肉とこうやどうふのごまがらめ たくあんあえ もずくのすまし汁	とり肉 こうやどうふ とうふ	牛乳 もずく	チンゲンサイ にんじん ねぎ	キャベツ もやし だいこん たまねぎ えのきだけ	米 かたくり粉	ごま
13木	牛乳 キャロットパン さけのマスタードマヨ焼き げんきサラダ やさいとまめのスープ	さけ ハム かつおぶし きんときまめ だいず 白いんげんまめ	牛乳 こんぶ	にんじん	とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい えだまめ	キャロットパン じゃがいも	ノイタッグ マヨネーズ
14金	牛乳 ごはん しのだ煮 なっとうあえ ふのみそ汁	とり肉 ぶた肉 あぶらあげ なっとう みそ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	だいこん もやし うめ たまねぎ はくさい えのきだけ ごぼう	米 ふ	



さあ！豆をたくさん食べて  
からだの中にも 福は～内！！

※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

日	こんだてめい	おもなさいりょう					
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	おもなさいりょう		きいろのしょくひん	
		血や肉となりからだをつくります	からだのちようしをとのえ元氣になります	からだのちようしをとのえ元氣になります		エネルギーのもとになりからだをうごかします	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
17月	牛乳 ごはん とり肉のからあげ 白和え なめこのみそ汁	とり肉 とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ なめこ こんにゃく	米 じゃがいも	ごま
18火	牛乳 丸パン いちごジャム たらけチャップあえ ブロッコリーサラダ さつまいものポタージュ	たら ツナ とうにゅう	牛乳	いんげん ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	パン さつまいも	あぶら
19水	牛乳 ごはん 焼きししゃも（2尾） マロニーときくらげのサラダ おでん	ししゃも ハム とり肉 がんもどき あつあげ	牛乳	にんじん	きくらげ もやし キャベツ だいこん こんにゃく	米 マロニー さといも	ごま ごま油
20木	牛乳 ちゅうかめん みそラーメン はるまき だいこんナムル はっさく	ぶた肉 みそ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし とうもろこし だいこん きゅうり はっさく だけのこ しいたけ	ちゅうかめん さとう	ごま油 ごま
21金	牛乳 ごはん アジの香味フライ あらめのサラダ とうふのすまし汁	あじ とうふ	牛乳 あらめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきだけ	米 パン粉	ドレッシング
25火	牛乳 ボークカレー トマトオムレツ 青じそドレッシングサラダ	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	米 じゃがいも	ドレッシング
26水	牛乳 ごはん さばのたつたあげ こんぶあえ とうふのごもくスープ	さば とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし だいこん はくさい たまねぎ 白ねぎ	米 かたくり粉	あぶら
27木	牛乳 りんごパン ポテトのチーズやき おからサラダ ポトフ風スープ	ツナ おから ハム ぶた肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	とうもろこし キャベツ かぶ たまねぎ しめじ カリフラワー	りんごパン じゃがいも	ノイタッグ マヨネーズ
28金	牛乳 ごはん はまちのみぞれ和え 五目きんぴら ごまキムチ汁	はまち とり肉 みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん	だいこん 白ねぎ ゆず ごぼう れんこん たまねぎ はくさい えのきだけ こんにゃく	米 じゃがいも	ごま

# 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。

## 寒い時期にも・・・水分補給が大切です！

寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は、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。のどが乾いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。



## 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「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。



# 給食レシピ紹介

### <ぶたキムチ>

#### 【材料】4人分

- ・ぶた肉小間切れ …200g
- ・白菜キムチ …30g
- ・たまねぎ …60g
- ・おろししょうが …小さじ1
- ・おろしにんにく …小さじ1/2
- ・濃口しょうゆ …小さじ1
- ・ごま油 …小さじ1
- ・かたくり粉 …小さじ1

#### 【作り方】

- ① たまねぎを短冊に切る。
- ② フライパンにごま油をひき、ぶた肉としょうが、にんにくを一緒に炒める。
- ③ ②にたまねぎを加える。
- ④ ③に白菜キムチと、濃口しょうゆを加える。
- ⑤ ④に水でといたかたくり粉を加える。

キムチを使った一品です！ピリ辛味で、ごはんがすすみますよ～☆  
他にも給食では、みそ汁の中にキムチとごまを入れてごまキムチ汁も登場しますよ。

### <とりのから揚げ>

#### 【材料】鶏肉1枚分

- ・鶏肉もも肉 …1枚
- ・塩 …小さじ1/4
- ・こいくちしょうゆ…大さじ1
- ・酒 …小さじ2
- ・おろししょうが …小さじ1
- ・かたくり粉 …適量
- ・揚げ油 …適量

#### 【作り方】

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②ポリ袋またはボウルに①の鶏肉と A の調味料をすべて入れてもみこみ、10分～30分ほど置く。
- ③かたくり粉をまぶして、油で揚げる。