

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！

おもなざいりょう								
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				
血や肉となりからだをつくります			からだのちょうしづととのえ元気になります			エネルギーのもととなりからだをうごかします		
日	こんだてめい	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 けんちゃん汁	いわし かつおぶし たいす あぶらあげ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	たいこん たまねぎ こぼう 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 バセリ	たいこん 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 きやべつのごま酢あえ た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 たいこん 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	バセリ にんじん	らっこう 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	ソイック 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 とうふのみぞ汁	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	ソイック 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 たいこん 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 けんきサラダ 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 たいす 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	ソイック マヨネーズ	
14金	牛乳 ごはん しのだ煮 なつとうあえ ひのみぞ汁	とり肉 ぶた肉 あぶらあげ なつとう みそ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たいこん もやし うめ たまねぎ はくさい えのきだけ こぼう	米 ふ		

※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。



さあ！豆をたくさん食べて
からだの中にも 福は～内！！

おもなざいりょう								
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				
血や肉となりからだをつくります			からだのちょうしづととのえ元気になります			エネルギーのもととなりからだをうごかします		
日	こんだてめい	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 なめこのみぞ汁	とり肉 とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	たいこん 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 いちごのケチャップあえ プロッコリーサラダ 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 プロッコリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	パン ジャム 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 たいこん こんにゃく	米 マロニー さといも	ごま ごま油	
20木	牛乳 ちゅううかめん みそラーメン はるまき たいこんナムル はっさく	ふた肉 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 たいこん きゅうり はっさく たけのこ しいたけ	ちゅううかめん 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 ポークカレー トマトオムレツ 青じそドレッシングサラダ	ふた肉 たまご	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ たいこん 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 たいこん 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 ボトフ風スープ	ツナ おから ハム ふた肉	牛乳 チーズ	プロッコリー 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	ソイック 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	たいこん 白ねぎ ゆず こぼう 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るようとしていますが、まだまだ寒い日が続きそうです。

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、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、立冬のことでしたが、今では立春の前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、枝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

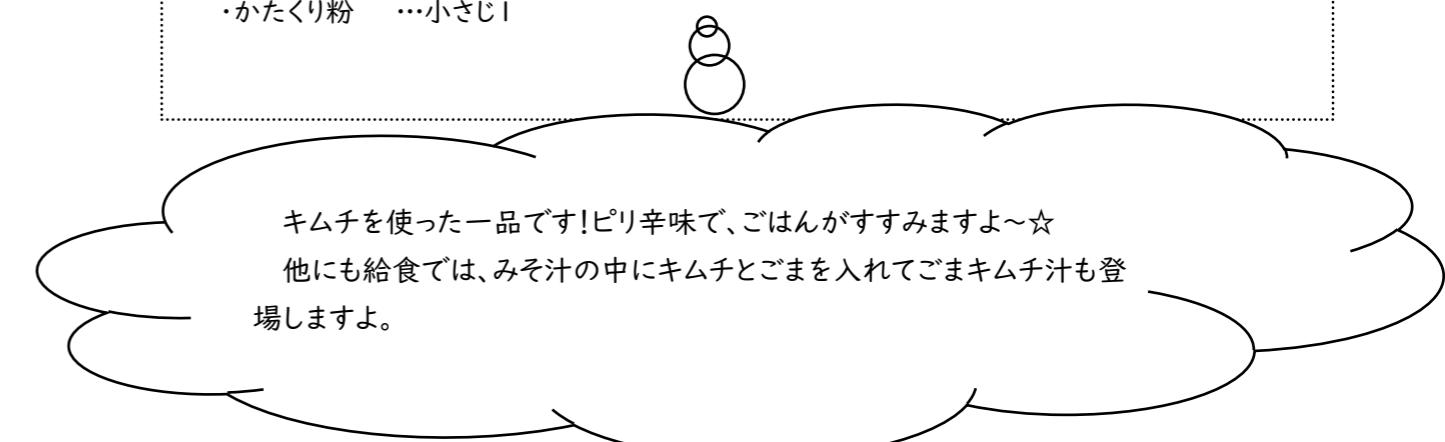
＜ぶたキムチ＞

【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、にんにくと一緒に炒める。
- 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。



＜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…大きじ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。