



令和8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)

今月の目標 ~日本の食文化を見直そう~

日 曜	主食(しゅしょく) 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 つくるもとになるもの	おもにちょうしを ととのえるもとになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品				
2 月	ごはん ぎゅうにゅう *チャップチエ ・かいそうサラダ ・ちゅうかたまごスープ	ぶたにく ツナ たまご	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 こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり きくらげ えのきたけ	こめ はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	564	大豆製品 いも
3 火	ごはん ぎゅうにゅう *いわしのかばやき ・なっとうあえ ・さわにわん	いわし なっとう みそ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう のり ねぎ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう もやし うめ えのきたけ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	659	卵 くだもの
4 水	むぎごはん ぎゅうにゅう *あつやきたまご ・はるさめのすのもの ・すきやきに	たまご ちくわ ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう にんじん	きゅうり たまねぎ だいこん はくさい しろねぎ こんにゃく	こめ むぎ はるさめ さとう	あぶら	590	肉 緑黄色 野菜	
5 木	ごはん ぎゅうにゅう *さばのしおやき ・ひじきとだいいずのいそに ・ぶたじる	さば あぶらあげ だいizu ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ こんにゃく	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	654	卵 その他の 野菜
6 金	キムチチャーハン ぎゅうにゅう *あげぎょうざ (小: 2こ、幼: 1こ) ・パンサンスー ・あつあげのごもくスープ	ぶたにく ハム あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	はくさい キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ たけのこ しょうが	こめ むぎ はるさめ さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	604	魚介 くだもの
9 月	ごはん ぎゅうにゅう *タンドリーチキン ・あすっここのアーモンドあえ ・ポトフ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん あすっこ パセリ	キャベツ たまねぎ かぶ はくさい にんにく	こめ パンこ	あぶら アーモンド	585	大豆製品 いも
10 火	むぎごはん ぎゅうにゅう *さけのいそあげ ・わふうサラダ ・なめこのみそしる	さけ ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	ブロッコリー にんじん ねぎ	もやし たまねぎ なめこ	こめ むぎ でんぶん	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	648	肉 その他の 野菜
12 木	むぎごはん ぎゅうにゅう *しゅうまい (小: 2こ、幼: 1こ) ・もやしのナムル ・マー婆どうふ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま あぶら	677	魚介 緑黄色 野菜
13 金	セルフサンド ぎゅうにゅう (コッペパン *ほきフライのタルタルソースかけ) ・カラフルサラダ ・マカロニスープ	ほき たまご ハム	ぎゅうにゅう	パセリ あかピーマン きピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	610	肉 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。

今月のこんだてのポイント

- 行事食(節分)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(しゅしょく) 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 つくるもとになるもの	おもにちょうしを ととのえるもとになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品				
16 月	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 ・こんさいじる	とりにく さかな そうめん あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たまねぎ しめじ ごぼう きゅうり キャベツ れんこん だいこん しろねぎ	こめ むぎ	ごま ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	611	卵 いも
17 火	ごはん ぎゅうにゅう *さばのおろしに ・あすっこのごまあえ ・かしまじる	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	あすっこ にんじん ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ しょうが	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	658	肉 その他の 野菜
18 水	キーマふうカレーライス (むぎごはん *キーマふうカレー) ぎゅうにゅう ・トマトオムレツ ・はなやさいサラダ	ぶたにく だいizu たまご ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ りんご グリンピース キャベツ カリフラワー にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	705	魚介 海そう
19 木	ごはん ぎゅうにゅう *ポークチャップ ・だいこんサラダ ・はくさいのスープに	ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし えのきたけ はくさい	こめ でんぶん	あぶら	609	大豆製品 緑黄色 野菜
20 金	ごはん ぎゅうにゅう *あじのごまだれかけ ・こんぶあえ ・のっpeiじる	あじ かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく しょうが にんにく	こめ こむぎこ でんぶん さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら	620	肉 くだもの
24 火	むぎごはん ぎゅうにゅう *とりにくのからあげ ・ごますあえ ・はんぺんのみそしる	とりにく はんぺん 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	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん にんにく しょうが	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	635	卵 いも
25 水	しおラーメン ぎゅうにゅう *ポークコロッケ ・ひじきのナムル	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな ねぎ	もやし めんま とうもろこし にんにく キャベツ	ちゅうかめん じゃがいも パンこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	643	大豆製品 くだもの
26 木	むぎごはん ぎゅうにゅう *さばのねぎみそやき ・いそかあえ ・けんちんじる	さば みそ かつおぶし あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	しろねぎ キャベツ たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	628	肉 種実
27 金	ごはん ぎゅうにゅう *わふうおろしハンバーグ ・あすっこ ・ごママヨネーズあえ ・あつあげのみそしる	ぶたにく とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	あすっこ にんじん ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ とうもろこし じゃがいも	こめ でんぶん さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ ごま	659	魚介 その他の 野菜



令和8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~

★は、鹿島中学校3年生のみなさんからのリクエストメニューです。

日・曜	主食(しゅしょく) 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 つくるもとになるもの	おもにちようしを ととのえるもとになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品				
2 月	ご飯 牛乳 *チャップチエ ・海そうサラダ ・中華卵スープ	ぶたにく ツナ たまご	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 こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり きくらげ えのきたけ	こめ はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	799	大豆製品 いも
3 火	ご飯 牛乳 *いわしのかば焼き ・納豆あえ ・沢煮椀	いわし なっとう みそ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう のり ねぎ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう もやし うめ えのきたけ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	851	卵 くだもの
4 水	麦ご飯 牛乳 *厚焼卵 ・はるさめの酢の物 ・すき焼き煮	たまご ちくわ ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう にんじん	きゅうり たまねぎ だいこん はくさい しろねぎ こんにゃく	こめ むぎ はるさめ さとう	あぶら	828	肉 緑黄色 野菜	
5 木	ご飯 牛乳 *さばの塩焼き ・ひじきと大豆の磯煮 ・豚汁	さば あぶらあげ だいす ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ こんにゃく	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	901	卵 その他の 野菜
6 金	★キムチチャーハン 牛乳 *揚げぎょうざ (3こ) ・パンサンスー ・厚揚げの五目スープ	ぶたにく ハム あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	はくさい キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ たけのこ しょうが	こめ むぎ はるさめ さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	794	魚介 くだもの
9 月	ご飯 牛乳 *タンドリーチキン ・あすこのアーモンドあえ ・ポトフ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう にんじん あすっこ パセリ	キャベツ たまねぎ かぶ はくさい にんにく	こめ パンこ	あぶら アーモンド	809	大豆製品 いも	
10 火	麦ご飯 牛乳 *さけの磯揚げ ・和風サラダ ・なめこのみそ汁	さけ ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	ブロッコリー にんじん ねぎ	もやし たまねぎ なめこ	こめ むぎ でんぶん	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	910	肉 その他の 野菜
12 木	麦ご飯 牛乳 *しゅうまい (3こ) ・もやしのナムル ・マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま 魚介 緑黄色 野菜	959	
13 金	セルフサンド 牛乳 (コッペパン *ほきフライのタルタルソースかけ) ・カラフルサラダ ・マカロニスープ	ほさ たまご ハム	ぎゅうにゅう	パセリ あかピーマン きピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	796	肉 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。

今月のこんだてのポイント

- 行事食(節分)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(しゅしょく) 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 つくるもとになるもの	おもにちようしを ととのえるもとになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品		
16 月	麦ご飯 牛乳 *鶏肉の香味焼き ・魚そうめんサラダ ・根菜汁	とりにく さかな そうめん あぶらあげ	ぎゅうにゅう ねぎ にんじん	たまねぎ しめじ ごぼう きゅうり キャベツ れんこん だいこん しろねぎ	こめ むぎ	ごま ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	849 卵 いも
17 火	ご飯 牛乳 *さばのおろし煮 ・あすこのごまあえ ・鹿島汁	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	あすっこ にんじん ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ しょうが	あぶら ごま	906 肉 その他の 野菜
18 水	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 ・花野菜サラダ	ぶたにく だいす たまご ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう トマト	たまねぎ りんご グリンピース キャベツ カリフラワー にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	973 魚介 海そう
19 木	ご飯 牛乳 *ポークチャップ ・大根サラダ ・白菜のスープ煮	ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん パセリ	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし えのきたけ はくさい	こめ でんぶん	あぶら	853 大豆製品 緑黄色 野菜
20 金	ご飯 牛乳 *あじのごまだれかけ ・昆布あえ ・のっpei汁	あじ かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	たまねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく しょうが にんにく	こめ こむぎこ でんぶん さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら	858 肉 くだもの
24 火	麦ご飯 牛乳 *鶏肉のから揚げ ・ごま酢あえ ・はんぺんのみそ汁	とりにく はんぺん あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん にんにく しょうが	あぶら ごま ごまあぶら	888 卵 いも
25 水	★塩ラーメン 牛乳 *ポークコロッケ ・ひじきのナムル	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう ひじき	もやし めんま とうもろこし にんにく キャベツ	ちゅうかめん じゃがいも パンこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	784 大豆製品 くだもの
26 木	麦ご飯 牛乳 *さばのねぎみそ焼き ・磯香あえ ・けんちん汁	さば みそ かつおぶし あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	しろねぎ キャベツ たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	ごまあぶら	861 肉 種実
27 金	ご飯 牛乳 *和風おろしハンバーグ ・あすこの ごまマヨネーズあえ ・厚揚げのみそ汁	ぶたにく とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう あすっこ にんじん ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ とうもろこし じゃがいも	こめ むぎ さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごま	934 魚介 その他の 野菜



2月 給食だより

こよみの上では春が近づいていますが、まだまだ寒さはきびしく、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行しやすい時期です。手あらい・うがいはもちろん、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。

よぼう かぜ予防にとりたい食べ物

じょうぶな体をつくろう



かぜから体を守ろう



3 今月の行事食 ~節分~



よくかんで
食べよう！

豆まきをしたり、自分の年数、または年の数+1こを食べたりして、1年の幸せをねがいます。大豆の代わりにらっかせいを使うところもあります。



2026年の恵方は「南南東」

鹿島ふれあい学園事業 「簡単にできる野菜を使ったおかず」レシピの紹介

ユニークで賞

<材料 4人分>

・たまご	4個
・ブロッコリー	1/3 株
・ミニトマト	10個
・チーズ	50g
・牛乳	大さじ2
・塩・こしょう	少々
・バター	15g

鹿島東小学校 6年

「色とりどりのスクランブルエッグ」

<作り方>

- ① ブロッコリーを一口サイズに切り、ゆでる。
(ラップをして電子レンジにかけてOK!)
- ② ボウルにたまごを割り、チーズ、牛乳、塩・こしょうを入れてまぜる。
- ③ フライパンにバターを入れ、ブロッコリーとミニトマトをいためる。
- ④ ③に②を入れ、まぜながらいためる。
半熟になったら完成!



《アピールポイント》

緑・黄・赤でいろいろよくしました。味付けはケチャップもおすすめです。

ユニークで賞

鹿島中学校 3年

「ヘルシーピザ」

<作り方>

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② ジャガイモをうす切りにして水にさらす。
(→水を切る。)
- ③ ②を耐熱容器に入れてラップをする。電子レンジにかける。
(約3分)
- ④ フライパンにサラダ油をひき、③のジャガイモをしきつめる。
(火をつける。)
- ⑤ その他の材料を全てジャガイもの上にしきつめる。
- ⑥ ⑤にチーズ、塩・こしょうをふりかけ、フタをして蒸し焼きにする。(約10分)



《アピールポイント》

お好みで、最後にケチャップとマヨネーズを上にかけるとよりおいしくなります。