



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）

こんげつ もくひょう にほん しょくぶんか みなお
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		おもにちようしを ととのえるものになるもの		おもにエネルギーの もとになるもの		エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品
2月	ごはん ぎゅうにゅう *チャプチェ ・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 でんぷん	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	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 でんぷん	あぶら ごま	659 卵 くだもの
節分こんだて								
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 ・ひじきとだいずのいそに ・ぶたじる	さば あぶらあげ だいず 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 でんぷん 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 ごま 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 でんぷん	あぶら ごま 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 ・マーボーどうふ	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 グリーンピース しょうが にんにく	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	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	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		おもにちようしを ととのえるものになるもの		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 でんぷん 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 だいず 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 グリーンピース 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 でんぷん	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 ・のっぺいじる	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 でんぷん 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 ・ごまずあえ ・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 でんぷん 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 ・あすっこの ごまマヨネーズあえ ・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	こめ でんぷん 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		おもにちょうしを ととのえるものになるもの		おもにエネルギーの もとになるもの		エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品
2月	ご飯 牛乳 *チャプチェ ・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	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 だいず 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 ごま あぶら	794 魚介 くだもの
9月	ご飯 牛乳 *タンドリーチキン ・あすっ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 ごま 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 グリーンピース 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 ごま	959 魚介 緑黄色 野菜
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	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		おもにちょうしを ととのえるものになるもの		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 ・あすっこのごまあえ ・鹿島汁	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 でんぷん さとう じゃがいも	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 だいず 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	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 でんぷん	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 ・のっぺい汁	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 でんぷん 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 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 でんぷん さとう	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	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	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	こめ むぎ さとう	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 ・あすっこの 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	こめ でんぷん さとう じゃがいも	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。手洗い・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

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

かぜから体を守ろう

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

アーモンド



3月 今月の行事食 ～節分～

ふくまめ 福豆

豆まきをしたり、自分の年の数、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。

よくかんで
食べよう！



えほうま 恵方巻き

その年の歳神様がいてとされる“恵方”を向き、ねがい事を思いうかべながら、だまってまきずしをまるかじります。

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

鹿島東小学校 6年

「色とりどりのスクランブルエッグ」

＜材料 4人分＞

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

＜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も 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・赤でいろどりよくしました。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」

＜材料 4人分＞

- ・トマト 1こ
- ・たまねぎ 1/2 こ
- ・ピーマン 2こ
- ・じゃがいも 2こ
- ・ズッキーニ 1/2 こ
- ・エリンギ 1本
- ・ウインナー 5本
- ・チーズ 4つまみ
- ・サラダ油 少々
- ・塩・こしょう 少々

＜作り方＞

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② じゃがいも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のじゃがいもをしきつめる。
(火をつける。)
- ⑤ その他の材料を全てじゃがい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かけるとよりおいしくなります。