

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8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	おもなざりよう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	ごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ こうやどろみのごまあえ こんさいじ	とうふ うすあげ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ ごぼう れんこん しょうが	こめ さとう パン かたくりこ	ごま	652 kcal 25.6 g 22.8 g 魚介 きのこ
3火	ひじきとだいずのごはん ぎゅうにゅう いわしのたつたあげ なのはなのおひたし ゆばのすましじ	とりにく だいず うすあげ いわし はなかつお ゆば	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん なのはな	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ しいたけ しろうねぎ しょうが	こめ さとう こむぎ かたくりこ	あぶら	678 kcal 32.9 g 22.9 g 乳製品 いも
4水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのあまからいため だいこんとハムのサラダ たぬきじ	ぶたにく とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり こんにゃく しろうねぎ にんにく	こめ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	665 kcal 27.0 g 22.6 g 海そう きのこ
5木	ごはん ぎゅうにゅう あじのねぎみそやき きりぼしだいこんのサラダ にくじゃが	あじ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん いんげん	だいこん キャベツ たまねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	669 kcal 30.5 g 18.2 g 淡色野菜 乳製品
6金	だいこんカレー ぎゅうにゅう アーモンドフライピーズ ぶくじんづけあえ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんば	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり りんご なす れんこん にんにく	こめ かたくりこ さとう	あぶら アーモンド	673 kcal 22.5 g 21.9 g 魚介 いも
9月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくと しんぎくのうまに げんきサラダ うすくずじ	ぶたにく あつあげ みそ とりにく はなかつお かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	しんぎく にんじん トマト	だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しろうねぎ しょうが にんにく	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	658 kcal 28.4 g 21.5 g きのこ 果物
10火	ごはん ぎゅうにゅう たらちりソースがけ 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	こまつな にんじん	たまねぎ もやし しろうねぎ にんにく しょうが えのきたけ	こめ こむぎ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごま	644 kcal 28.4 g 21.4 g 海そう いも
12木	ごはん ぎゅうにゅう コロコロポークステーキ ドレッシングサラダ ABCスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし もやし エリンギ にんにく	こめ さとう かたくりこ マカロニ	あぶら	672 kcal 28.1 g 21.8 g 大豆 海そう
13金	ごはん ぎゅうにゅう かれいのからあげ ブロッコリーのわふうあえ なめこのみそじ	かれい ちくわ はなかつお うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ だいこん なめこ しろうねぎ もやし	こめ こむぎ かたくりこ	あぶら マヨネーズ	662 kcal 27.9 g 22.9 g 乳製品 いも

【旬の味覚】

春菊 高菜 さけ		こまつな ほうれんそう 白ねぎ 菜の花 いわし		あかのしょくひん ちやにくとなりからだを つくります		みどりのしょくひん 体のちようしをどこのえ げんきになります		きいろのしょくひん エネルギーのもとになり からだをうごかします		たんぱく質 脂質 家で補って いただきたい 食品							
日・曜		こんだてめい		 1群		 2群		 3群		 4群		 5群		 6群		 600g	
16月	ごはん ぎゅうにゅう パオシュウ やさいとはるさめの あますあえ とうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ こぼろ はくさい しょうが たけのこ しいたけ	こめ さとう かたくりこ はるさめ こむぎ	あぶら	635 kcal 23.9 g 21.0 g	魚介 海そう								
17火	ごはん ぎゅうにゅう さかなの レモンしょうゆあげ こんにゃくいため あつあげのみそじる	たら ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	エリンギ こんにゃく たまねぎ もやし しろうねぎ しょうが レモン	こめ こむぎ かたくりこ さとう	あぶら	657 kcal 27.6 g 21.7 g	きのこ いも								
18水	てりやきチキンバーガー 〔パン〕 てりやきチキン ぎゅうにゅう ツナサラダ あさりチャウダー	とりにく ツナ ぶたにく あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが	パン はちみつ さとう じゃがいも	ごま あぶら	651 kcal 28.0 g 25.3 g	海そう 果物								
19木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき なっとうサラダ さわにわん	さわら なっとう とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ こぼろ もやし しいたけ	こめ さとう	マヨネーズ	651 kcal 28.4 g 21.4 g	乳製品 いも								
20金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまだれがけ うめあえ しいたけとぶのみそじる	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ しろうねぎ もやし うめ	こめ こむぎ かたくりこ さとう ふ	あぶら ごま	658 kcal 24.7 g 23.8 g	緑黄色野菜 魚介								
24火	ごはん ぎゅうにゅう さけのマスタードやき カラフルサラダ ミートボールと やさいのスープに	さけ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン いんげん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ にんにく	こめ はちみつ さとう じゃがいも かたくりこ	マヨネーズ あぶら	650 kcal 28.4 g 20.9 g	大豆 海そう								
25水	やさいみそラーメン ぎゅうにゅう はるまき かいそうサラダ	ぶたにく なると みそ ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし メンマ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	ラーメン さとう はるさめ かたくりこ こむぎ	あぶら ごま	659 kcal 22.8 g 22.2 g	きのこ いも								
26木	さばそぼろどん ぎゅうにゅう もやしのさっぱりあえ ぶたじる	さば たまご とりにく ぶたにく うすあげ みそ	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 れんこん しろうねぎ しょうが	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま	672 kcal 27.2 g 23.7 g	海そう 果物								
27金	たきこみごはん ぎゅうにゅう とんかつ のりマヨあえ いとこまぼこのすましじる	とりにく うすあげ ぶたにく ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	だいこんば にんじん	こぼろ しいたけ だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ しろうねぎ にんにく	こめ さとう パン	あぶら マヨネーズ	663 kcal 27.6 g 22.6 g	乳製品 いも								

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります

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8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	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2月	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ 高野豆腐のごまあえ 根菜汁	とうふ うすあげ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ ごぼう れんこん しょうが	ごめ さとう パンこ かたくりこ	ごま	823 kcal 31.1 g 27.1 g	魚介 きのこ
3火	ひじきと大豆のごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ 菜の花のおひたし ゆばのすまし汁	とりにく だいす うすあげ いわし はなかつお ゆば	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん なのはな	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ しいたけ しろねぎ しょうが	ごめ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら	843 kcal 39.0 g 26.2 g	乳製品 いも
4水	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛炒め 大根とハムのサラダ たぬき汁	ぶたにく とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり こんにゃく しろねぎ にんにく	ごめ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	837 kcal 31.8 g 27.0 g	海そう きのこ
5木	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き 切り干し大根のサラダ 肉じゃが	あじ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん いんげん	だいこん キャベツ たまねぎ こんにゃく	ごめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	831 kcal 35.8 g 20.1 g	淡色野菜 乳製品
6金	大根カレー 牛乳 アーモンドフライビーンズ 福神漬けあえ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんば	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり りんご なす れんこん にんにく	ごめ かたくりこ さとう	あぶら アーモンド	832 kcal 26.1 g 24.7 g	魚介 いも
9月	ごはん 牛乳 豚肉と春菊のうま煮 元気サラダ うすくず汁	ぶたにく あつあげ みそ とりにく はなかつお かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	しゅんぎく にんじん トマト	だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく	ごめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	824 kcal 33.8 g 24.7 g	きのこ 果物
10火	ごはん 牛乳 たらちのチリソースがけ もやしのナムル 春雨スープ	たら ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	たまねぎ もやし しろねぎ にんにく しょうが えのきたけ	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごま	819 kcal 33.4 g 25.9 g	海そう いも
12木	ごはん 牛乳 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	にんじん いんげん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし もやし エリンギ にんにく	ごめ さとう かたくりこ マカロニ	あぶら	833 kcal 33.0 g 26.9 g	大豆 海そう
13金	ごはん 牛乳 かれいのから揚げ ブロッコリーの和風あえ なめこのみそ汁	かれい ちくわ はなかつお うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ だいこん なめこ しろねぎ もやし	ごめ こむぎこ かたくりこ	あぶら マヨネーズ	823 kcal 33.0 g 28.1 g	乳製品 いも

【旬の味覚】

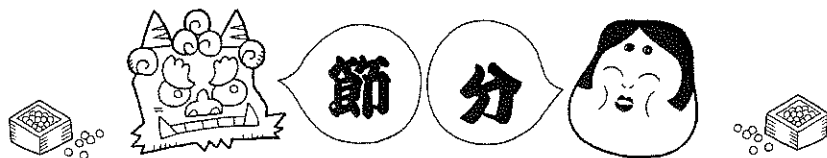
春菊 白ねぎ ほうれんそう
高菜 菜の花 いわし

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16月	ごはん 牛乳 パオシュウ 野菜と春雨の甘酢あえ とうふの中華煮	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう はくさい しょうが だけのこ しいたけ	ごめ さとう かたくりこ はるさめ こむぎこ	あぶら	820 kcal 30.4 g 24.1 g 魚介 海そう
17火	ごはん 牛乳 魚のレモンしょうゆ揚げ こんにゃく炒め 厚揚げのみそ汁	たら ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	エリンギ こんにゃく たまねぎ もやし しろねぎ しょうが レモン	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	824 kcal 33.4 g 27.0 g きのこ いも
18水	照り焼きチキンバーガー 牛乳 ツナサラダ あさりチャウダー	とりにく ツナ ぶたにく あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが	パン はちみつ さとう じゃがいも	ごま あぶら	820 kcal 33.9 g 30.0 g 海そう 果物
19木	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 納豆サラダ 沢煮焼	さわら なつとう とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう もやし しいたけ	ごめ さとう	マヨネーズ	827 kcal 36.1 g 25.3 g 乳製品 いも
20金	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれがけ 梅あえ しいたけとふのみそ汁	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ しろねぎ もやし うめ	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう ふ	あぶら ごま	814 kcal 29.2 g 27.1 g 緑黄色野菜 魚介
24火	ごはん 牛乳 さけのマスタード焼き カラフルサラダ ミートボールと 野菜のスープ煮	さけ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン いんげん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ にんにく	ごめ はちみつ さとう じゃがいも かたくりこ	マヨネーズ あぶら	817 kcal 34.1 g 24.0 g 大豆 海そう
25水	野菜みそラーメン 牛乳 春巻 海そうサラダ	ぶたにく なると みそ ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし メンマ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	ラーメン さとう はるさめ かたくりこ こむぎこ	あぶら ごま	863 kcal 27.9 g 26.9 g きのこ いも
26木	さばそぼろ丼 牛乳 もやしのさっぱりあえ 豚汁	さば たまご とりにく ぶたにく うすあげ みそ	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 れんこん しろねぎ しょうが	ごめ さとう さつまいも	あぶら ごま	834 kcal 31.8 g 27.2 g 海そう 果物
27金	炊き込みごはん 牛乳 とんかつ のりマヨあえ 糸かまぼこのすまし汁	とりにく うすあげ ぶたにく ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	だいこんば にんじん	ごぼう しいたけ だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ しろねぎ こんにゃく	ごめ さとう パンこ	あぶら マヨネーズ	851 kcal 34.2 g 27.4 g 乳製品 いも

※ 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

暦の上では春を迎えようとしています。2月は1年で一番寒い時期です。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。



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分と言われていました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して、門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

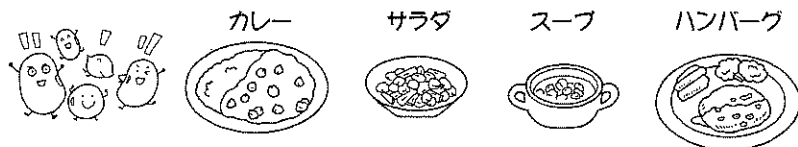


もっと食べよう まめ

学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。



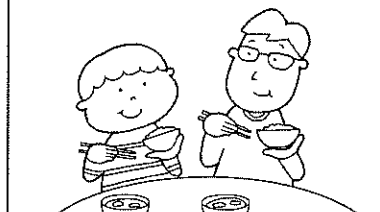
いつもの料理に豆をプラス！



家でも実践しよう 食事のマナー

家で食事をする時もマナーを守って楽しく食べましょう。

茶わんや汁わんは持って食べる



食べている途中で話さない



立ち歩かないで座って食べる



ふさわしくない会話はしない



給食レシピ紹介

栄養満点！大豆レシピ アーモンドフライビーンズ

【材料（4人分）】

大豆水煮・・・120g
かたくり粉・・・適量
揚げ油・・・適量

＜タレ＞

砂糖・・・小さじ4
みりん・・・小さじ2
しょうゆ・・・小さじ1と1/2
水・・・大さじ2
粉末アーモンド・・・10g

【作り方】

- ① 大豆にかたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ② 鍋に粉末アーモンド以外の調味料を煮立てて、火を止める。
- ③ ②の中へ揚げた大豆と粉末アーモンドを入れて、混ぜ合わせる。

