

学校給食こんだて表 令和8年2月

松江市立宍道学校給食センター
(小学校)

旬の味覚
春菊・ほうれんそう・高菜
白ねぎ・菜の花・あすこ
こまつな・さけ・いわし
はっさく

地場産物
ほうれんそう・こまつな・カリフラワー
ねぎ・はくさい・キャベツ・にんじん
あすこ・松江市内産米・しいたけ・ブロッコリー

<今月の目標>
日本の食文化を知ろう



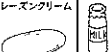
<今月の目標>

日本の食文化を知ろう

		主 な 材 料							
		あかの食品		緑の食品		黄色の食品			
		血やにくとなり体を つくります		体の調子をととのえ 元気になるます		3歳児のものになり 体を動かします			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2月	コッペパン 	セルフミートサンド ふるさとドレッシングサラダ たまごとチーズのスープ	ぶたにく とりにく だいず ツナ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも あぶら ドレッシング	611 果物 雑穀類	
3火	ごはん 	いわしのたつたあげ だいずサラダ けんちんじる	いわし ハム だいず	ぎゅうにゅう ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ ごぼう	こめ	ドレッシング	613 いも類 乳製品	
4水	ごはん 	ぶたキムチ こんにやくサラダ ちゅうかスープ	ぶたにく みそ ツナ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ はくさい もやし きくらげ しろねぎ こんにやく	こめ さとう	ごま ごまあぶら	601 肉類 野菜類 たまご
5木	ごはん 	やきししゃも(ひとり 2ひき) ごまあえ にくじゃが	ししゃも ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ こんにやく	こめ じゃがいも さとう	ごま	600 大豆類 海そう
6金	ごはん 	とりにくのからあげ ごもくきんぴら だいこんのみそしる	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	ごぼう だいこん はくさい たまねぎ しろねぎ	こめ	あぶら	635 肉類 野菜類 乳製品
9月	ごはん 	とりにくのしおこうじやき じゃこあえ なめこのみそしる	とりにく みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ なめこ しろねぎ	こめ じゃがいも		602 肉類 野菜類 果物
10火	コッペパン いちごジャム 	たらのチリソース げんきサラダ ぶゆやさいのミルクに	たら ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	ねぎ にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん はくさい カリフラワー	パン いちごジャム かたくりこ	あぶら	638 きのこ いも類
12木	ごはん 	はまちとごぼうのうまに すのもの ゆばのすましじる	はまち ゆば	ぎゅうにゅう こんぶ	いんげん にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ えのき	こめ かたくりこ さとう	ごま	632 肉類 野菜類 いも類
13金	ごはん 	ぶたれんこん アーモンドあえ ごまキムチじる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	きぬさや ブロッコリー にんじん	れんこん キャベツ だいこん はくさい しろねぎ こんにやく	こめ さとう	アーモンド ごま ごまあぶら	614 海そう たまご

じょうぶ・さけ・いわし
はっさく

※行事・材料の都合などで献立を変更することが
あります。ご了承ください。

		主 な 材 料						エネルギー (kcal) 家庭で 残ってほし い食品	
		あかの食品		緑の食品		黄色の食品			
		血やにくとなり体を つくります		体の調子をととのえ 元気になるます		3歳児のものになり 体を動かします			
									
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16月	コッペパン りんごジャム 	てりやきミートボール ごぼうサラダ ポトフ	とりにく ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ちんげんさい	たまねぎ ごぼう キャベツ しめじ	パン りんごジャム じゃがいも	ドレッシング	60 小魚 乳製品	
17火	うどん 	ごもくうどん かみかみスナック こんぶあえ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう にぼし こんぶ	たまねぎ しいたけ キャベツ ごまつな	うどん さつまいも さとう	アーモンド	600 肉類野菜 魚介類	
18水	ごはん 	カレーライス ごまじゃこあえ ヨーグルトあえ	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー だいこんば ほうれんそう	だいこん たまねぎ キャベツ バナナ りんご いちご	ごめ さとう	ごま	606 肉類野菜 たまご
19木	ごはん 	ぶたにくのスタミナため ごまみそあえ かきたまじる	ぶたにく みそ どうふ たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ えのき	ごめ さとう	ごま	516 海そう いも類
20金	ごはん 	かわいいのからあげ しらあえ ぶたじる	かわいい どうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	だいこん はくさい しろねぎ こんにゃく	ごめ じゃがいも かたくりこ	あぶら	605 肉類野菜 きのこ
24火	ごはん 	あじのこうみフライ なっとうあえ しらたまもちのすましじる	あじ なっとう みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ うめ	ごめ しらたまもち パンこ	あぶら	628 果物 肉類野菜
25水	コッペパン レーズンクリーム 	とりにくのマーマレードやき ツナポテトサラダ マカロニスープ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	カリフラワー かぶ しめじ たまねぎ	パン マーマレード ジャム じゃがいも マカロニ	レーズン クリーム / / エッグ マシュマロ	649 肉類野菜 魚介類
26木	ごはん 	もずくどん パンサンスー いももちスープ	ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう もずく	ほうれんそう にんじん ごまつな	たまねぎ どうもろこし キャベツ しろねぎ きくらげ	ごめ はるさめ じゃがいも	ごまあぶら	600 果物 雑穀類
27金	ごはん 	あげだしどうふのにくあんかけ ごまあえ じゃこいりみそしる	どうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	あずっこ にんじん	たまねぎ キャベツ はくさい だいこん しろねぎ	ごめ ふ さとう	ごま	601 肉類野菜 いも類

学校給食こんだて表 令和8年2月

松江市立中央学校給食センター
(中学校)

<今月の目標>

日本の食文化を知らう



主 な 材 料							
あかの食品		緑の食品		黄色の食品		エネルギー (kcal) 記載して 持っている 食品	
血やにくとなり体を つくります		体の調子をととのえ 元気にします		2糖質-のもとになり 体を動かします			
							
1群	2群	3群	4群	5群	6群		
ぶた肉 とり肉 大豆 ツナ たまご	牛乳 チーズ	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも	油 ドレッシング	748 果物 雑穀類	
いわし ハム 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ ごぼう	米	ドレッシング	742 いも類 乳製品	
ぶた肉 みそ ツナ とうふ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ はくさい もやし きくらげ 白ねぎ こんにゃく	米 さとう	ごま ごま油	737 いも類 たまご	
ししゃも ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ こんにゃく	米 じゃがいも さとう	ごま	756 大豆製品 海そう	
とり肉 みそ	牛乳	にんじん きぬさや	ごぼう だいこん はくさい たまねぎ 白ねぎ	米	油 ドレッシング	790 いも類 乳製品	
とり肉 みそ とうふ 油あげ	牛乳 ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ なめこ 白ねぎ	米 じゃがいも		749 いも類 果物	
たら ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	ねぎ にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん はくさい カリフラワー	パン いちごジャム 片栗粉	油 ドレッシング	809 きのこ いも類	
はまち ゆば	牛乳 こんぶ	いんげん にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ えのき	米 片栗粉 さとう	ごま	786 いも類 いも類	
ぶた肉 とうふ みそ 油あげ	牛乳	きぬさや ブロッコリー にんじん	れんこん キャベツ だいこん はくさい 白ねぎ こんにゃく	こめ さとう	アーモンド ごま ごま油	771 海そう たまご	

旬の味覚

春菊・ほうれんそう・高菜
白ねぎ・菜の花・あすこ
こまつな・さけ・いわし
はっさく

※行事・材料の都合などで献立を変更することが
あります。ご了承ください。

地場産物

ほうれんそう・こまつな・カリフラワー
ねぎ・はくさい・キャベツ・にんじん
あすこ・松江市内産米・しいたけ・ブロッコリー

16月	コッペパン りんごジャム 	照り焼きミートボール ごぼうサラダ ポトフ 		とり肉 	牛乳 	こまつな にんじん ちんげんさい 	たまねぎ ごぼう キャベツ しめじ 	パン りんごジャム じゃがいも 	ドレッシング 	761 小魚 乳製品
17火	うどん 	五目うどん かみかみスナック こんぶあえ 		とり肉 油あげ 	牛乳 にぼし こんぶ 	にんじん ねぎ こまつな 	たまねぎ しいたけ キャベツ 	うどん さつまいも さとう 	アーモンド 	767 淡色野菜 魚介類
18水	ごはん 	カレーライス ごまじゃこあえ ヨーグルトあえ 		とり肉 	牛乳 ヨーグルト ちりめんじゃこ 	にんじん ブロッコリー だいこん キャベツ ほうれんそう 	だいこん たまねぎ キャベツ バナナ りんご いちご 	米 さとう 	ごま 	753 淡色野菜 たまご
19木	ごはん 	ぶた肉のスタミナ炒め ごまみそあえ かきたま汁 		ぶた肉 みそ とうふ たまご 	牛乳 	ほうれんそう にんじん ねぎ 	たまねぎ キャベツ えのき 	米 さとう 	ごま 	769 海そう いも類
20金	ごはん 	かれいのからあげ 白あえ ぶた汁 		かれい とうふ みそ ぶた肉 	牛乳 	ほうれんそう にんじん 	だいこん はくさい 白ねぎ こんにゃく 	米 じゃがいも 片栗粉 	油 	755 淡色野菜 きのこ
24火	ごはん 	あじのこうみフライ 納豆あえ 白玉もちのすまし汁 		あじ 納豆 みそ かつおぶし 油あげ 	牛乳 	ほうれんそう にんじん ねぎ 	キャベツ たまねぎ しいたけ うめ 	米 白玉もち パンこ 	油 	781 果物 淡色野菜
25水	コッペパン レーズンクリーム 	とり肉のマーメレード焼き ツナポテトサラダ マカロニスープ 		とり肉 ツナ 	牛乳 	ブロッコリー にんじん 	カリフラワー かぶ しめじ たまねぎ 	パン マーメレード ジャム じゃがいも マカロニ 	レーズン クリーム ノンエッグ マヨネーズ 	821 いも類 魚介類
26木	ごはん 	もずく丼 パンサンデー いもちスープ 		ぶた肉 とり肉 ハム 	牛乳 もずく 	ほうれんそう にんじん こまつな 	たまねぎ とうもろこし キャベツ 白ねぎ きくらげ 	米 はるさめ じゃがいも 	ごま油 	769 果物 雑穀類
27金	ごはん 	あげだしとうふの肉あんかけ ごまあえ じゃこ入りみそ汁 		とうふ とり肉 みそ 	牛乳 ちりめんじゃこ 	あすっこ にんじん 	たまねぎ キャベツ はくさい だいこん 白ねぎ 	米 ふ さとう 	ごま 	746 いも類 いも類



2月給食だより



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒さは厳しく、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季節です。手洗いやうがいを忘れず、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

風邪予防に「とりたい栄養素と食べ物」

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼（邪気）」を追いかけて、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭にぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで
食べよう！



2026年の
恵方は
「南南東」

恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいますとされる「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。



給食レシピ（4人分）



ぶたキムチ（4日）

【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
- ・かたくりこ …小さじ1

【作り方】

- ① たまねぎを短冊切り、にらを2cmに切る。
- ② フライパンにごま油をひき、ぶた肉とAを炒める。
- 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こを加える。

*キャベツやチンゲン菜などの野菜と一緒に炒めてもおいしいですよ。

もずく丼（26日）

<もずく丼>

【材料】4人分

- ・サラダ油 …少々
- ・おろししょうが …小さじ2
- ・豚ひき肉 …200g
- ・玉ねぎ …2/3玉
- ・もずく（太もずく）…80g
- ・コーン（缶） …50g
- ・料理酒 …大さじ1
- ・みりん …大さじ1
- ・こいくちしょうゆ …大さじ2
- ・砂糖 …小さじ1
- ・ほうれんそう …80g（1/2束）

<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。もずくはざく切りにして、食べやすい長さにする。
- ② ほうれん草は、沸騰した湯でゆでて、水をかけて冷ます。約2cmの長さに切る。
- ③ ③熱したフライパンに油をひき、おろししょうがと豚ひき肉を入れて炒める。肉に火が通ったら、玉ねぎを加えて炒める。
- ④ もずく、コーンを加えて炒め、Aの調味料で味つける。
- ⑤ ②のほうれんそうを加えて、さっと炒める。