

令和8年2月 学校給食こんだて表

☆今月の目標 日本の食文化を見直そう！

松江市立八雲小学校・中学校

2月3日 節分



日	こんだて	おもなざいりょう みどりのしよくひん					
		あかのしよくひん おもに体をつくるものになる食品	あかのしよくひん おもに体の調子をととのえる食品	あかのしよくひん おもに体の調子をととのえる食品	あかのしよくひん おもに体の調子をととのえる食品	あかのしよくひん おもに体の調子をととのえる食品	あかのしよくひん おもに体の調子をととのえる食品
1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2月	牛乳 もずくどん こまつなのサラダ かすじる	ぶた肉 ツナ たら 油あげ みそ	ほうれんそう こまつな にんじん 青ねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ だいこん こんにゃく	米 じゃがいも さとう	ノンエグ マヨネーズ	
3火	牛乳 ごはん いわしのカレーあげ ひじきとだいずのいそに みぞれじる	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ	なめこ だいこん はくさい	米 かたくり粉 さとう	油	
4水	牛乳 ごはん あつやきたまご れんこんのあまぎあえ だいこんのオイスターソースに	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	れんこん はくさい にんにく だいこん きくらげ	米 さとう	油	
5木	牛乳 セルフウインナードッグ 「コッペパン」 ウインナーケチャップソースかけ ふるさとドレッシングサラダ とうにゅうスープ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	キャベツ だいこん にんにく しめじ たまねぎ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	ドレッシング	
6金	牛乳 ごはん さわらのゆずこしゅうやき なっとうあえ ふのみそじる	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう 青ねぎ	もやし たまねぎ はくさい しいたけ うめ	米 さとう ふ		
9月	牛乳 ごはん ぶたキムチ あすこのりマヨあえ ちゅうかたまごスープ	ぶた肉 たまご	にんじん あすこ にら	はくさいキムチ たまねぎ キャベツ だいこん とうもろこし にんにく	米 さとう かたくり粉	油 ノンエグ マヨネーズ ごま	
10火	牛乳 こくとうパン たらけのケチャップあえ にんじんサラダ コンソメスープ	たら ツナ	トマト さやいんげん にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ かぶ しめじ	こくとうパン 白いんげんまめ じゃがいも かたくり粉 さとう	油	
12水	牛乳 ごはん ぶた肉のかりんあげ ブロッコリーのおかかあえ だいこんのみそじる	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん 青ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん	米 さとう かたくり粉	油
13金	牛乳 ごはん やきししゃも(1人2尾) ごまぎあえ すきやきに	とり肉 ぶた肉 油あげ	牛乳 ししゃも	こまつな にんじん	だいこん キャベツ ごぼう だいこん しいたけ はくさい 白ねぎ こんにゃく	米 さとう	油 ごま



※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。

日	こんだて	おもなざいりょう みどりのしよくひん					
		あかのしよくひん おもに体をつくるものになる食品	あかのしよくひん おもに体の調子をととのえる食品	あかのしよくひん おもに体の調子をととのえる食品	あかのしよくひん おもに体の調子をととのえる食品	あかのしよくひん おもに体の調子をととのえる食品	あかのしよくひん おもに体の調子をととのえる食品
1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16月	牛乳 ボークカレー とうふのメンチカツ ごぼうサラダ	ぶた肉 とり肉 チキンハム とうふ	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ えだまめ ごぼう キャベツ りんご	米 じゃがいも さとう パン粉 かたくり粉	油 ごま
17火	牛乳 コッペパン レーズンクリーム さけのレモンベッパやき かいそうサラダ からだにやさしいしおこうじのボトフ	さけ ウインナー	牛乳 わかめ どさかのり こんぶ	にんじん ブロッコリー トマト	レモン キャベツ だいこん たまねぎ しめじ はくさい	パン じゃがいも さとう	レーズンクリーム ごま油 ごま
18水	牛乳 ごはん とり肉のみぞれあえ うめあえ こんさいのみそじる	とり肉 油あげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん ゆず たまねぎ はくさい ごぼう れんこん しいたけ 白ねぎ うめ	米 じゃがいも かたくり粉	油
19木	牛乳 セルフミートサンド 「コッペパン」 セルフミートサンドの具 げんきサラダ はくさいのクリームに	とり肉 ぶた肉 だいず チキンハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	ブロッコリー にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい カリフラワー にんにく	パン さとう こむぎ粉	油
20金	牛乳 ごはん あじのこうみフライ ごもくきんぴら とうふのみそじる	あじ とうふ 油あげ とり肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ さやいんげん	ごぼう れんこん たまねぎ	米 さとう こむぎ粉 パン粉	油 ごま ごま油
24火	牛乳 ジャージャーめん はるまき だいこんのナムル はっさく	ぶた肉 とり肉 だいず みそ ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ 白ねぎ だいこん はっさく にんにく	ちゅうかめん こむぎ粉 かたくり粉 さとう	油 ごま ごま油
25水	牛乳 ごはん さばのみそに おからサラダ ゆばのすましじる	さば みそ おから ツナ ゆば	牛乳	にんじん ほうれんそう	とうもろこし えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 さとう	ノンエグ マヨネーズ
26木	牛乳 キャロットパニ ポテトのチーズやき カラフルサラダ はくさいと肉だんごのスープ	ツナ とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ パセリ ピーマン	もやし とうもろこし たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん	キャロットパニ じゃがいも さとう パン粉	ごま ごま油 ノンエグ マヨネーズ
27金	牛乳 ごはん はまちとねぎのさっぱり こんにゃくあえ ぶたじる	はまち ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	白ねぎ はくさい キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく	米 かたくり粉 さとう	油



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）”を追ひ払い、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」が店頭を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るとされる“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。



給食レシピ紹介

2月の献立の中から、簡単でおいしい旬の食材を使った給食レシピを紹介します。ご家庭でぜひ作ってみてください。

〈れんこんの甘酢あえ〉

【材料】4人分

- ・れんこん … 50g
- ・はくさい … 2〜3枚
- ・にんじん … 20g
- ・チンゲンサイ … 1/2株
- ・塩 … 小さじ1/4
- ・さとう … 小さじ2
- ・食酢 … 大さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ1/2

A

【作り方】

- ① にんじんは1cm幅、はくさい、チンゲンサイはせん切りにして、ゆでて冷ます。
- ② れんこんはいちょう切りにする。れんこんがつかうくらいの水にしょうゆ、みりんを小さじ1ずつ入れて下煮をして冷ます。
- ③ Aの調味料をよく混ぜる。
- ④ ボウルに①、②を入れて、③の合わせ酢を入れてあえる。



〈とり肉のみぞれあえ〉

【材料】4人分

- ・とりもも肉 … 250g
- ・しょうが … 少々
- ・酒 … 小さじ1
- ・かたくり粉 … 適量
- ・揚げ油 … 適量
- ・だいこん … 100g
- ・しょうゆ … 大さじ1
- ・みりん … 小さじ2
- ・ゆず果汁 … 小さじ4

【作り方】

- ① とりもも肉は食べやすい大きさに切り、おろししょうが、酒で下味をつける。
- ② ①にかたくり粉をまぶして、180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ③ 鍋にすりおろしただいこん、しょうゆ、みりんを入れて、煮立てて仕上げにゆず果汁を入れてたれを作る。
- ④ ③のたれに②のとり肉を入れてからめる。

