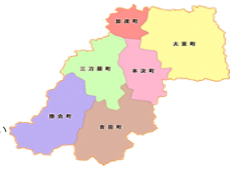
2月給食だより

２０２４年

雲南市中央学校給食センター

「雲南☆まいもんの日」



『**寒さに勝つ！身体ぽかぽか汁**』：木次中１年生

暦の上では春になる2月ですが、まだまだ寒い日が続きそうです。

今月は、「我が家のみそ汁レシピ」の中から木次中学校１年生が考えられた、しょうがを入れることで体の中からぽかぽかになれる、みそ汁が登場します。

しょうがの香りにも注目していただきましょう。

木曜日	金曜日
1 むぎごはん　牛乳 とり肉の照り焼き ゆかり和え 冬野菜のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 499 小 611 中 746	**2**　節分献立 むぎごはん　牛乳 いわしのかば焼き ほうれん草のあえもの 大根のそぼろ煮 エネルギー (kcal) 幼 531 小 659 中 822

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
5 わかめごはん　牛乳 さわらのコーンマヨ焼き スプリングサラダ 豆乳みそ汁 エネルギー (kcal) 幼 503 小 633 中 803	**6** むぎごはん　牛乳 とり肉とじゃが芋のねぎソース 青菜のかつお和え 冬の根菜ほっかほかみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 487 小 603 中 746	**7** むぎごはん　牛乳 焼きししゃも（2尾） のりごまあえ 奥出雲和牛のすき焼き煮 エネルギー (kcal) 幼 467 小 581 中 765	**8** カレーうどん　牛乳 ごぼうのかき揚げ あっさりサラダ こつぶ大福 エネルギー (kcal) 幼 523 小 659 中 804	**9** むぎごはん　牛乳 ぶた肉のスタミナ揚げ 切干大根の中華あえ ワカメスープ エネルギー (kcal) 幼 556 小 696 中 863
12 建国記念の日 振替休日 	**13** むぎごはん　牛乳 さばのしょうが煮 ごまマヨ和え とりごぼう汁 エネルギー (kcal) 幼 561 小 699 中 850	**14** むぎごはん　牛乳 とり肉のケチャップ炒め 海藻サラダ 野菜たっぷりクリームスープ エネルギー (kcal) 幼 536 小 670 中 834	**15** むぎごはん　牛乳 肉じゃがコロッケ 納豆サラダ 大根と油揚げのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 549 小 659 中 812	**16** むぎごはん　牛乳 揚げぎょうざ(幼2,小中3) 大根のナムル 八宝菜 エネルギー (kcal) 幼 519 小 660 中 786
19 むぎごはん　牛乳 アジのみそマヨ焼き こんぶサラダ みぞれ汁 エネルギー (kcal) 幼 499 小 618 中 768	**20** むぎごはん　牛乳 ポークカレー ﾎﾟﾃﾄとお米のチキンカツ 大根サラダ エネルギー (kcal) 幼 559 小 698 中 859	**21**　雲南☆まいもんの日 むぎごはん　牛乳 「まごわやさしい」さつまあげ 切干大根ののりﾏﾖあえ 寒さに勝つ！身体ぽかぽか汁 エネルギー (kcal) 幼 489 小 611 中 765	**22** むぎごはん　牛乳 ぶた肉のスタミナ炒め 春雨の酢の物 中華卵スープ エネルギー (kcal) 幼 515 小 647 中 798	**23** 天皇誕生日
26 むぎごはん　牛乳 とり肉のハンバーグ 大根の彩りサラダ みそけんちん汁 エネルギー (kcal) 幼 529 小 630 中 764	**27** コッペパン　牛乳 ブルーベリー＆マーガリン ホキのカレー揚げ グリーンサラダ 里芋のシチュー エネルギー (kcal) 幼 494 小 614 中 766	**28** むぎごはん　牛乳 とり肉の香味焼き ごまあえ 豆乳入りキムチ汁 エネルギー (kcal) 幼 510 小 629 中 782	**29** ビビンバ　牛乳 むぎごはん 肉みそ、ナムル 中華スープ さつまいもと栗のタルト エネルギー (kcal) 幼 578 小 717 中 859	

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

今月の給食目標

健康に気をつけた食事をしよう

健康な体をつくるためにはバランスの良い食事が基本になります。毎食の食事は、給食のように、主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしましょう。

また、「**ま**（まめ）**ご**（ごま）**わ**（わかめ・海藻）**や**（野菜）**さ**（魚）**し**（しいたけ・きのこ）の食品を積極的に取り入れると、よりバランスの良い食事に近づきますよ。

今月の地元食材

こめ、ぎゅうにゅう、だいこん、はくさい、こまつな、きゃべつ、にんじん、じゃがいも、さといも、たまねぎ、だいず、にんにく、ねぎ、ほうれんそう、かぶ

令和５年度　２月　給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南市中央学校給食センター

日	献立	赤 （おもに体をつくるもとなるもの）		黄 （おもにエネルギーのもとになるもの）		緑 （おもに体の調子を整えるもとになるもの）	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	そのほかの野菜・果物
1	むぎごはん			米　麦			
(木)	鶏肉の照り焼き	鶏肉					
	ゆかり和え	糸かまぼこ				小松菜　人参　しそ	切干大根　キャベツ
	冬野菜のみそ汁	豆腐　うす揚げ　みそ	煮干しだし	里芋		人参　ねぎ	大根　白菜
2	むぎごはん			米　麦			
(金)	いわしのかば焼き	いわし		片栗粉　三温糖	油		
	ほうれん草のあえもの	チキンささみ		三温糖	ごま油	ほうれん草　人参	キャベツ
	大根のそぼろ煮	鶏肉　大豆　だしかつお		三温糖　片栗粉	油	人参	えだまめ　しょうが　大根　こんにゃく　干し椎茸
5	わかめごはん		わかめ	米　麦			
(月)	さわらのコーンマヨ焼き	さわら			ノンエッグマヨネーズ	パセリ	コーン
	スプリングサラダ	チキンハム		三温糖	オリーブ油	あすっこ　ブロッコリー　人参	キャベツ
	豆乳みそ汁	豚肉　みそ　豆乳	煮干しだし	じゃがいも	油	人参　ねぎ	大根　こんにゃく
6	むぎごはん			米　麦			
(火)	鶏肉とじゃが芋のねぎｿｰｽ	鶏肉		じゃがいも　三温糖	油	ねぎ	
	青菜のかつお和え	かつおぶし				ほうれん草　人参	白菜
	冬の根菜ほっかほかみそ汁	豆腐　うす揚げ　みそ	わかめ　煮干しだし			人参	玉ねぎ　かぶ
7	むぎごはん			米　麦			
(水)	焼きししゃも	ししゃも					
	のりごまあえ		もみのり		ごま	人参　ほうれん草	キャベツ　コーン
	奥出雲和牛のすき焼き煮	牛肉　うす揚げ		三温糖	油	人参	白菜　こんにゃく　まいたけ　ごぼう　根深ねぎ
8	うどん			うどん			
(木)	カレーうどんの汁	豚肉	煮干しだし	カレー粉　片栗粉	油　カレールゥ	人参　小松菜	しょうが　にんにく　玉ねぎ　根深ねぎ　しいたけ
	ごぼうのかき揚げ	チキンハム　大豆		片栗粉　米粉　三温糖	油		ごぼう　コーン
	あっさりサラダ	チキンささみ	わかめ	三温糖	オリーブ油	人参	キャベツ　大根
	こつぶ大福			子つぶ大福			
9	むぎごはん			米　麦			
(金)	豚肉のスタミナ揚げ	豚肉　大豆		片栗粉　三温糖	油		玉ねぎ　にんにく
	切干大根の中華あえ			三温糖	ごま油	人参　小松菜	切干大根　キャベツ
	ワカメスープ	豆腐	わかめ	じゃがいも　チキンスープ　中華スープ		ねぎ	白菜　コーン
13	むぎごはん			米　麦			
(火)	さばのしょうが煮	さば		三温糖			しょうが
	ごまマヨ和え	チキンささみ			ごま　ノンエッグマヨネーズ	人参　ほうれん草	大根　キャベツ
	鶏ごぼう汁	鶏肉　豆腐	煮干しだし		油	人参　ねぎ	こんにゃく　玉ねぎ　ごぼう　白菜
14	むぎごはん			米　麦			
(水)	とり肉のケチャップ炒め	鶏肉		三温糖　中濃ソースAF	油	トマトケチャップ　トマト缶	にんにく　玉ねぎ
	海藻サラダ	ツナフレーク	海藻サラダ	三温糖	オリーブ油	小松菜	キャベツ
	野菜たっぷりｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ	カットベーコン　豆乳　コンソメ		チキンスープ	シチュールゥ	人参	玉ねぎ　白菜　大根
15	むぎごはん			米　麦			
(木)	肉じゃがコロッケ	肉じゃがコロッケ			油		
	納豆サラダ	納豆　チキンハム　みそ			ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草　人参	キャベツ
	大根と油揚げのみそ汁	豆腐　うす揚げ　みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参　ねぎ	白菜　大根
16	むぎごはん			米　麦			
(金)	揚げぎょうざ(幼2,小中3)	鉄腕ギョーザ			油		
	大根のナムル				ごま油	人参　ほうれん草	大根
	八宝菜	豚肉		中華スープ　片栗粉	油	人参	しょうが　玉ねぎ　白菜　干し椎茸　たけのこ　キヌサヤ
19	むぎごはん			米　麦			
(月)	アジのみそマヨ焼き	あじ　みそ			ノンエッグマヨネーズ		
	こんぶサラダ	チキンハム	塩ふき昆布	三温糖	オリーブ油	人参　ほうれん草	キャベツ
	みぞれ汁	豚肉　豆腐	煮干しだし	じゃがいも　片栗粉	油	人参　ねぎ	白菜　大根
20	むぎごはん			米　麦			
(火)	ポークカレー	豚肉　大豆		カレー粉　じゃがいも　チキンスープ　中濃ソースAF	油　カレールゥ	人参　トマト缶	にんにく　玉ねぎ
	ﾎﾟﾃﾄとお米のチキンカツ	ポテトとお米のささみカツ			油		
	大根サラダ	糸かまぼこ			和風たまねぎドレッシング	人参　小松菜	大根　コーン
21	むぎごはん			米　麦			
(水)	まごわやさしいさつまあげ	とびうお（すり身）　大豆	芽ひじき	片栗粉　さつまいも	ごま　油		コーン　干し椎茸
	切干大根ののりﾏﾖあえ	チキンささみ	もみのり		ノンエッグマヨネーズ	人参　ほうれん草	切干大根　キャベツ
	寒さに勝つ！身体ぽかぽか汁	みそ	煮干しだし	さつまいも		人参　ねぎ	大根　かぶ　こんにゃく　しょうが
22	むぎごはん			米　麦			
(木)	豚肉のスタミナ炒め	豚肉　みそ		三温糖	ごま油	カラーピーマン	しょうが　にんにく　玉ねぎ
	春雨の酢の物	チキンハム		三温糖　はるさめ		人参　小松菜	キャベツ
	中華卵スープ	豆腐　たまご		じゃがいも　チキンスープ　中華スープ　片栗粉		人参　ねぎ	玉ねぎ　白菜　コーン
26	むぎごはん			米　麦			
(月)	とり肉のハンバーグ	鶏のハンバーグ					
	大根の彩りサラダ	ツナフレーク			和風たまねぎドレッシング	人参　小松菜	大根　コーン
	みそけんちん汁	鶏肉　豆腐　うす揚げ　みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参　ねぎ	こんにゃく
27	コッペパン			コッペパン			
(火)	ブルーベリー＆マーガリン				ブルーベリー＆マーガリン		
	ホキのカレー揚げ	ホキ		カレー粉　片栗粉	油		
	グリーンサラダ	チキンささみ		三温糖	オリーブ油	小松菜　ほうれん草　ブロッコリー	キャベツ
	里芋のシチュー	鶏肉　大豆　豆乳　コンソメ		里芋　チキンスープ　片栗粉	油　シチュールゥ	人参	玉ねぎ　白菜
28	むぎごはん			米　麦			
(水)	鶏肉の香味焼き	鶏肉		三温糖			しょうが　にんにく
	ごまあえ			三温糖	ごま	ほうれん草　人参	白菜
	豆乳入りキムチ汁	豚肉　豆腐　みそ　豆乳	煮干しだし	じゃがいも	油	人参　ねぎ	玉ねぎ　ごぼう　こんにゃく　白菜キムチ
29	むぎごはん			米　麦			
(木)	ビビンバの具(肉みそ)	豚肉　トウバンジャン　おから　みそ		三温糖	油		しょうが　にんにく　干し椎茸
	ビビンバの具(ナムル)				ごま油	人参　ほうれん草	もやし　大根
	中華スープ	カットベーコン		じゃがいも　チキンスープ　中華スープ		人参　ねぎ	白菜　玉ねぎ　しょうが
	さつまいもと栗のタルト			お米de国産さつま芋と栗のタルト			