2月給食だより

２０２４年

雲南市加茂給食センター

「雲南☆まいもんの日」

今月の「雲南まいもんの日」のみそ汁は、「体ぽかぽか根菜みそ汁」です。暦の上では春になる2月ですが、まだまだ寒い日が続きます。しょうがを入れることで体の中からぽかぽかになれるおみそ汁にしています。しょうがの風味を感じてみてくださいね。

木曜日	金曜日
1 むぎごはん　牛乳 鶏肉のてりやき キャベツのゆかり和え 豚汁 エネルギー (kcal) 幼 501 小 624 中 797	**2** 節分献立 むぎごはん　牛乳 いわしのかば焼き こんにゃくサラダ 大根のそぼろ煮 エネルギー (kcal) 幼 525 小 651 中 777

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 ふわふわスープ エネルギー (kcal) 幼 524 小 625 中 746	**6** むぎごはん　牛乳 じゃがいもと鶏の揚げ煮 ごま酢あえ 大根のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 511 小 642 中 783	**7** むぎごはん　牛乳 ししゃも 磯香あえ 奥出雲和牛のすき焼き煮 エネルギー (kcal) 幼 497 小 623 中 765	**8** うどん(麺)　牛乳 カレーうどん(汁) さつま芋と大豆のかき揚げ 冬野菜とひじきのサラダ エネルギー (kcal) 幼 491 小 632 中 749	**9** むぎごはん　牛乳 豚肉のスタミナ揚げ はるさめサラダ わかめスープ エネルギー (kcal) 幼 515 小 638 中 791
12 建国記念の日 振替休日 	**13** むぎごはん　牛乳 3色そぼろ丼の具 小松菜とツナのごまネーズ 鶏ごぼう汁 エネルギー (kcal) 幼 488 小 604 中 744	**14** むぎごはん　牛乳 ぶた肉のケチャップ炒め おからサラダ コンソメスープ 豆乳ブラマンジェ エネルギー (kcal) 幼 572 小 699 中 851	**15** むぎごはん　牛乳 赤魚のねぎみそやき 小松菜とささみのごまネー なめこ汁 エネルギー (kcal) 幼 489 小 601 中 729	**16** 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 体ぽかぽか根菜みそ汁 エネルギー (kcal) 幼 509 小 628 中 773
19 むぎごはん　牛乳 豚肉と根菜のきんぴら キャベツの昆布和え 石狩汁 ぽんかん エネルギー (kcal) 幼 510 小 634 中 777	**20** コッペパン　牛乳 白身魚フライ だいこんサラダ お豆のポタージュ ミルメーク エネルギー (kcal) 幼 508 小 623 中 723	**21** むぎごはん　牛乳 さば味噌煮 三色おひたし ごまキムチ汁 エネルギー (kcal) 幼 570 小 667 中 836	**22** むぎごはん　牛乳 大豆入りドライカレー ひじきのマリネ 野菜スープ エネルギー (kcal) 幼 513 小 640 中 787	**23** 天皇誕生日
26 むぎごはん　牛乳 親子どんぶり(汁) フライビーンズきなこ 白菜の梅じゃこあえ エネルギー (kcal) 幼 530 小 669 中 821	**27** むぎごはん　牛乳 ホキのカレー揚げ グリーンサラダ 冬野菜のシチュー エネルギー (kcal) 幼 492 小 628 中 811	**28** ピラフ(麦なし)　牛乳 鮭のマヨネーズ焼き いろどりサラダ フルーツポンチ エネルギー (kcal) 幼 497 小 631 中 811	**29** むぎごはん　牛乳 とり肉の香味やき 大豆とひじきの炒め煮 大根のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 507 小 618 中 749	

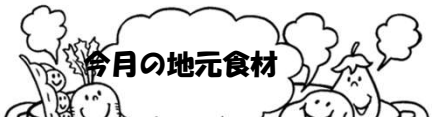
※都合により、献立の一部を変更することがあります。

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)**い**(いも)」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、たまご
だいこん、はくさい、こまつな
ほうれん草、きゃべつ、
なべちゃんねぎ、だいず、
しゅんぎく、にんにく

令和5年度　　2 月　給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南市加茂学校給食センター

日	献立	赤（体をつくるもととなるもの）		黄（エネルギーとなるもの）		緑（体の調子を整えるもの）	
		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）	鶏肉のてりやき	鶏肉					しょうが　にんにく
	キャベツのゆかり和え		ちりめんじゃこ			小松菜	キャベツ　しそ
	豚汁	豚肉　豆腐　油揚げ　みそ	煮干しだし	さつまいも		人参　根深ねぎ	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	揚げ油		
	こんにゃくサラダ	チキンささみ		三温糖	ごま油	ほうれん草	こんにゃく　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	しょうが　大根　干し椎茸　えだまめ
5	わかめごはん（麦なし）		わかめご飯の素	米			
（月）	さわらのコーンマヨ焼き	さごし			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
	ふわふわスープ	鶏肉　たまご　チキンスープ　コンソメ	粉チーズ	じゃがいも　パン粉	油	人参	玉ねぎ　白菜
6	むぎごはん			米　麦			
（火）	じゃがいもと鶏の揚げ煮	鶏肉		じゃがいも　片栗粉　三温糖	揚げ油		
	ごま酢あえ			三温糖	ごま	ほうれん草　人参	キャベツ
	大根の味噌汁	豆腐　油揚げ　みそ	煮干しだし			人参	大根　大根葉　玉ねぎ
7	むぎごはん			米　麦			
（水）	ししゃも	ししゃも					
	磯香あえ	かつおぶし	のり			ほうれん草　人参	キャベツ
	奥出雲和牛のすき焼き煮	牛肉　生揚げ		三温糖	油	人参　根深ねぎ　春菊	白菜　こんにゃく　大根　しいたけ
8	うどん（麺）			うどん			
（木）	カレーうどん（汁）	豚肉　油揚げ		カレールゥ　カレー粉	油	人参　小松菜	玉ねぎ　干し椎茸
	さつま芋と大豆のかき揚げ	ピッコロハム　大豆		さつまいも　米粉　片栗粉　三温糖	揚げ油		コーン　えだまめ
	冬野菜とひじきのサラダ	ポークハム　かつおぶし	芽ひじき	三温糖	オリーブ油	ブロッコリー　人参	大根
9	むぎごはん			米　麦			
（金）	豚肉のスタミナ揚げ	豚肉		三温糖　片栗粉	揚げ油		えだまめ　玉ねぎ　にんにく
	はるさめサラダ			はるさめ　三温糖	ごま油	人参　ほうれん草	キャベツ
	わかめスープ	豆腐	わかめ	中華スープ	ごま油	小松菜	玉ねぎ　コーン
13	むぎごはん			米　麦			
（火）	3色そぼろ丼の具	鶏肉　いりたまご		三温糖	油		しょうが　いんげん
	小松菜とツナのごまネーズ	ツナフレーク			ノンエッグマヨネーズ　ごま	小松菜	キャベツ　コーン　大根
	鶏ごぼう汁	鶏肉団子　豆腐	煮干しだし	じゃがいも		人参　根深ねぎ	こんにゃく　玉ねぎ　ごぼう
14	むぎごはん			米　麦			
（水）	ぶた肉のケチャップ炒め	豚肉		トマトケチャップ　中濃ソースAF	油	ピーマン　カラーピーマン	にんにく　玉ねぎ
	おからサラダ	おから　ツナフレーク		三温糖	ノンエッグマヨネーズ	人参	キャベツ　きゅうり　コーン
	コンソメスープ	カットベーコン　コンソメ		じゃがいも		人参　パセリ	玉ねぎ　白菜
	豆乳ブラマンジェ			豆乳ブラマンジェ			
15	むぎごはん			米　麦			
（木）	赤魚のねぎみそやき	赤魚　みそ		三温糖		根深ねぎ	しょうが　にんにく
	小松菜とささみのごまネー	チキンささみ			ノンエッグマヨネーズ　ごま	小松菜	もやし　コーン　大根
	なめこ汁	豆腐　油揚げ　みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参　ねぎ	なめこ　玉ねぎ
16	むぎごはん			米　麦			
（金）	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	さつまいも　片栗粉	ごま　揚げ油	人参	コーン　干し椎茸
	切干大根ののりマヨあえ	糸かまぼこ	もみのり		ノンエッグマヨネーズ　ごま	人参	切干大根　大根葉　白菜
	体ぽかぽか根菜みそ汁	みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参　ねぎ	大根　ごぼう　こんにゃく　しょうが
19	むぎごはん			米　麦			
（月）	豚肉と根菜のきんぴら	豚肉		三温糖	ごま油	人参	しょうが　ごぼう　こんにゃく
	キャベツの昆布和え		塩ふき昆布			小松菜　人参	キャベツ
	石狩汁	豆腐　さけ　みそ	煮干しだし			人参	大根　白菜　こんにゃく　大根葉
	ぽんかん						ぽんかん
20	コッペパン			コッペパン			
（火）	白身魚フライ	白身フライ			揚げ油		
	だいこんサラダ				和風たまねぎドレッシング	カラーピーマン　ブロッコリー　小松菜	大根　コーン
	お豆のポタージュ	鶏肉　ミックスビーンズ　白花豆　豆乳　チキンスープ		シチュールゥ　片栗粉	油	人参	玉ねぎ　白菜　えだまめ
	ミルメーク			ミルメーク			
21	むぎごはん			米　麦			
（水）	さば味噌煮	サバ味噌煮					
	三色おひたし			三温糖	ごま油	ほうれん草　人参	キャベツ　もやし
	ごまキムチ汁	豚肉　油揚げ　豆腐　みそ		じゃがいも	油　ごま	人参　小松菜	玉ねぎ　ごぼう　こんにゃく　白菜キムチ(小麦・カツオエキス)
22	むぎごはん			米　麦			
（木）	大豆入りドライカレー	豚肉　牛肉　大豆　コンソメ		米粉　トマトケチャップ　ウスターソースAF　カレー粉　三温糖	油	人参	玉ねぎ　しょうが　にんにく　しいたけ　グリンピース
	ひじきのマリネ	チキンハム	芽ひじき　角切チーズ		オリーブ油	ブロッコリー	キャベツ
	野菜スープ	カットベーコン　コンソメ		じゃがいも		人参　小松菜	玉ねぎ　白菜
26	むぎごはん			米　麦			
（月）	親子どんぶり(汁)	鶏肉　たまご　だしかつお		三温糖		人参　小松菜　ねぎ	玉ねぎ　干し椎茸
	ﾌﾗｲﾋﾞｰﾝｽﾞきなこ	大豆　きな粉		片栗粉　三温糖	揚げ油		
	白菜の梅じゃこあえ		ちりめんじゃこ			小松菜　人参	白菜　梅
27	むぎごはん			米　麦			
（火）	ホキのカレー揚げ	ホキ		片栗粉　カレー粉	揚げ油		
	グリーンサラダ	チキンささみ	海藻サラダ		ノンオイル青じそドレッシング	小松菜　ブロッコリー	キャベツ
	冬野菜のシチュー	鶏肉　大豆　チキンスープ　豆乳　コンソメ		里芋　シチュールゥ　片栗粉	油	人参　ほうれん草	玉ねぎ　白菜
28	ピラフ(麦なし)	チキンウインナー　コンソメ		米	油	ミックスベジタブル	
（水）	鮭のマヨネーズ焼き	さけ			ノンエッグマヨネーズ	パセリ	
	いろどりサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	人参　小松菜	キャベツ　コーン
	フルーツポンチ			みかんカットゼリー　白玉もち			パイナップル　黄桃　バナナ　みかん
29	むぎごはん			米　麦			
（木）	とり肉の香味やき	鶏肉			ごま油　ごま		にんにく
	大豆とひじきの炒め煮	さつま揚げ　大豆	芽ひじき	三温糖	油	人参	こんにゃく　ごぼう
	だいこんのみそ汁	油揚げ　みそ	煮干しだし			人参　根深ねぎ	白菜　大根　玉ねぎ