

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」

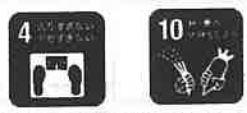
今月の「雲南まいもんの日」のみそ汁は、「体ほかほか根菜みそ汁」です。暦の上では春になる2月ですが、まだまだ寒い日が続きます。しょうがを入れることで体の中からほかほかになれるおみそ汁にしています。しょうがの風味を感じてみてくださいね。

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 だいこん 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 ししやも いしか 磯香あえ おくいずもわぎゅう 奥出雲和牛のすき焼き煮 エネルギー (kcal) 幼 497 小 623 中 765	8	むぎごはん 牛乳 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 ふゆさい 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 こまつな 小松菜とツナのごまネーズ とりに 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 とうにゅう 豆乳プランジェ エネルギー (kcal) 幼 572 小 699 中 851	15	むぎごはん 牛乳 あかうお 赤魚のねぎみそやき こまつな 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 きりぼしだいこん 切干大根ののりマヨあえ からだ 体ほかほか根菜みそ汁 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 いしか 石狩汁 ぼんかん エネルギー (kcal) 幼 510 小 634 中 777	20	コッペパン 牛乳 しろみきかな 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) フライソースきなこ はくさい 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 ふゆさい 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 さけ 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 とりにく 鶏肉の香味やき だいず 大豆とひじきの炒め煮 だいこん 大根のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 507 小 618 中 749		
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 いしか 石狩汁 ぼんかん エネルギー (kcal) 幼 510 小 634 中 777	20	コッペパン 牛乳 しろみきかな 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) フライソースきなこ はくさい 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 ふゆさい 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 さけ 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 とりにく 鶏肉の香味やき だいず 大豆とひじきの炒め煮 だいこん 大根のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 507 小 618 中 749																						
26	むぎごはん 牛乳 親子どんぶり(汁) フライソースきなこ はくさい 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 ふゆさい 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 さけ 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 とりにく 鶏肉の香味やき だいず 大豆とひじきの炒め煮 だいこん 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、「春(まめ)ご(ごま)わ(わかめ・海藻)や(野菜)さ(さかな)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、ぎょうにゅう、たまご
だいこん、はくさい、こまつな
ほうれん草、きゃべつ、
なべちゃんねど、だいず、
しんじく、んにく