

1月の こんだて

献立目標：感謝して食べよう

西センター校区

西センター校区

☆は新献立です

松江市教育委員会
(令和2年 1月)



あかのしょくひん おもにからだをつくる ものになるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とこのえるしょくひん	きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん	いほで おほなう しょくひん

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9・木	ごはん 牛乳 はまちのてりやき こうはくなます しらたまそうに	はまち みそ とりにく	牛乳	にんじん くろだせり	だいこん ゆず しいたけ たまねぎ はくさい	ごはん むぎ さとう しらたまもち	油	卵 緑黄色 野菜
		お正月献立						
10・金	こくとうパン 牛乳 さけのこうそう レモンやき にんじんのサラダ ボルシチ	さけ とりにく ぎゅうにく	牛乳	にんじん トマト	レモン キャベツ たまねぎ かぶ ピーツ	こくとうパン じゃがいも レッドキドニー	油 アーモンド ノンエッグ マヨネーズ	海そう 果物
		味めぐり：ロシア						
14・火	ごはん 牛乳 たらの しろねぎソースがけ ほうれんそうのナムル あつあげのごもくスープ	たら あつあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	しろねぎ もやし たまねぎ たけのこ	ごはん むぎ でんぶ さとう	油 ごま油 ごま	肉 淡色 野菜
15・水	ドライカレー 牛乳 こんぶサラダ たまごスープ	ぎゅうにく ぶたにく たまご	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ	ごはん むぎ さとう でんぶ	油	大豆 製品 種実
16・木	☆しほっくうどん 牛乳 フライビーンズ あますあえ	とりにく うすあげ だいたす	牛乳	にんじん しゅんぎく こまつな	ごぼう だいこん しいたけ キャベツ	うどん さといも でんぶ さとう	油 アーモンド	乳製品 きのこ
17・金	ごはん 牛乳 すぶた ごぼうサラダ だいこんのみそしる	ぶたにく うすあげ こうやどうふ みそ	牛乳	あかピーマン にんじん だいこんば	たまねぎ たけのこ ごぼう キャベツ だいこん こんにゃく	ごはん むぎ でんぶ さとう さつまいも	油 ごま	小魚 果物
20・月	ごはん・牛乳 キムチいため れんこんと ひじきのサラダ だいこんの しょうがスープ かたぬきチーズ	ぶたにく とうふ	牛乳 ひじき チーズ	ごまつな にんじん	えのきだけ れんこん キャベツ とうもろこし だいこん たまねぎ しろねぎ しょうが はくさいキムチ	ごはん むぎ はるさめ	油 ノンエッグ マヨネーズ	卵 緑黄色 野菜
21・火	まるパン いちごジャム 牛乳 てりやきハンバーグ アーモンドサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ぶたにく	牛乳	ごまつな にんじん パセリ	キャベツ レモン いちごジャム さとう でんぶ じゃがいも	パン いちごジャム さとう でんぶ じゃがいも	油 アーモンド オリーブ油	魚介 豆

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
22・水	・ごはん 牛乳 いわしのおかか ごますあえ とうふとわかめの みそしる	いわし かつおぶし とりにく とうふ こうやどうふ うすあげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	レモン きりぼしだいこん たまねぎ	ごはん むぎ さとう	ごま	小魚 いも
23・木	・ごはん 牛乳 まつえおでん あごのやきのいそべあげ (小：2こ、中：3こ) ゆかりあえ はちみつゆずゼリー	とりにく がんもどき あごのやき	牛乳 こんぶ あおのり	にんじん しゅんぎく あかしそ	だいこん こんにゃく はくさい きゅうり	ごはん むぎ さといも さとう ごぼう はちみつ ゆずゼリー	油	乳製品 きのこ
24・金	・まるパン りんごジャム 牛乳 しろねぎとチーズの オムレツ ほうれんそうのサラダ とうりゅうシチュー	たまご とりにく だいたす さけ とうりゅう	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	しろねぎ キャベツ レモン たまねぎ はくさい	パン りんごジャム さといも	学校給食週間 (30日まで)	
27・月	・ごはん 牛乳 ぶりのみそがけ いそかあえ しじみじる	ぶり しじみ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	だいこん もやし キャベツ しろねぎ	ごはん むぎ でんぶ さとう	油	肉 豆
28・火	・ごはん 牛乳 にくしのだのふくめに はなそけだいこんの サラダ もすくのすましじる	うすあげ とりにく ぶたにく みそ とうふ	牛乳 もすく	にんじん あおねぎ	はなそけだいこん きゅうり たまねぎ しいたけ ごぼう	ごはん むぎ さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごま	魚介 緑黄色 野菜
29・水	・まるパン マーガリン 牛乳 チリコンカーン ☆ブロッコリーと チーズのソテー フルーツミックス	ぎゅうにく ぶたにく だいたす	牛乳 あおのり チーズ えび	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし パイナップル もも はっさく	パン じゃがいも でんぶ ナタデココ	マーガリン 油	卵 淡色 野菜
30・木	・あかがいごはん 牛乳 わかどりのココロあげ あつあげと ゆゆやさいのみそしる ブルー	あかがい うすあげ とりにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん だいこんば	ごぼう かぶ たまねぎ はくさい ブルー	ごはん むぎ さとう でんぶ	油	小魚 いも
31・金	・ごはん 牛乳 いわしのカレーあげ こんにゃくサラダ けんちんじる せつぶんまめ	いわし とうふ だいたす	牛乳	ごまつな にんじん	こんにゃく もやし たまねぎ ごぼう しいたけ しろねぎ	ごはん むぎ でんぶ さとう さといも	油 ごま ごま油	乳製品 果物
		節分献立						

☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。
☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。
忘れずにおさめましょう。

平均栄養価 (小) (中)
エネルギー 667kcal | 819kcal
たんぱく質 28.2g 33.7g