

2月の こんだて

献立目標：日本の食文化を見直そう

北センター校区

☆は新献立です

松江市教育委員会
(令和2年 2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 ととのえるしょくひん		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		いえで おきなう しょくひん		
こんだてめい		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3月	・ごはん ・牛乳 ・いわしのカレーあげ ・こんにやくサラダ ・けんちんじる ・せつぶんまめ	いわし とうふ だいず	牛乳	ごまつな にんじん	こんにやく もやし たまねぎ ごぼう しいたけ しるねぎ	ごはん むぎ でんぶん さとう さといも	油 ごま ごま油	海そう 緑黄色 野菜
4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	れんこん キャベツ とうもろこし だいこん たまねぎ えのきだけ しるねぎ 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	いも 種実
5月	・まるパン ・チョコクリーム ・牛乳 ・ぎゅうにくの デミグラスソースに ・オムレツ ・だいこんサラダ	ぎゅうにく たまご ツナ	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり レモン	パン じゃがいも さとう でんぶん	チョコクリーム ごま油 油	大豆 製品 乳製品
6月	・ごはん ・牛乳 ・あつあげとぶたにくの みそいため ・ほうれんそうとコンの かつおあえ ・すいとんじる	ぶたにく あつあげ みそ かつおぶし とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし はくさい ごぼう しいたけ しるねぎ	ごはん むぎ さとう すいとん	油 ごま油	小魚 果物
7月	・ごはん ・牛乳 ・あじのこうみフライ ・たかなづけあえ ・とうにゅういりぶたじる	あじ ぶたにく とうにゅう みそ	牛乳	たかな にんじん あおねぎ	キャベツ だいこん ごぼう	ごはん むぎ パン さとう さつまいも	油 ごま	卵 きのこ
8月	・まるパン ・ブルーベリージャム ・牛乳 ・とりにくの バーベキューソースがけ ・ごまマヨネーズあえ ・ビーンズスープ	とりにく だいず ぎょうに ワインナー	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ りんご キャベツ	パン ブルーベリー ジャム さとう マリニ ひよこまめ じゃがいも	油 ノンエッグ マヨネーズ ごま	魚介 海そう
9月	・ごはん ・牛乳 ・すきやきに ・きびなのからあげ ・ひじきのうめあえ	ぎゅうにく あつあげ	牛乳 きびなご ひじき	にんじん しゅんぎく	ちやし うめ こんにやく はくさい ごぼう しるねぎ キャベツ	ごはん むぎ さとう ごむぎこ	油	乳製品 きのこ
10月	・ごはん ・牛乳 ・さけのマスタードゆき ・ごますあえ ・もすくスープ ・みかんのタルト	さけ とりにく とうふ	牛乳 もすく	ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん レモン たまねぎ えのきだけ みかん	ごはん むぎ さとう こめこのタルト	ノンエッグ マヨネーズ 油 ごま	小魚 いも
11月	・みそラーメン ・牛乳 ・あげギョーザ 小1~2年: 2c 3~6年: 3c 中: 3c ・くきわかめサラダ	ぶたにく みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん	たまねぎ もやし れんこん しるねぎ キャベツ きゅうり レモン	ちゅうがめん ごむぎこ	油	豆 緑黄色 野菜



北センター校区

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 ととのえるしょくひん		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		いえで おきなう しょくひん		
こんだてめい		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17月	・ごはん ・牛乳 ・わかどりのからあげ ・ゆずかあえ ・とうふのすましじる	とりにく とうふ	牛乳	にんじん ごまつな	はくさい きゅうり しめじ ゆず たまねぎ	ごはん むぎ でんぶん はちみつ さとう はるさめ	油	海そう 種実
18月	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくとれんこんのきんぴら ・☆ほうれんそうの パワフルサラダ ・しらたまふのみそじる	ぶたにく ツナ うすあげ みそ	牛乳 チーズ わかめ	きぬさや ほうれんそう にんじん えだまめ とうもろこし グリーンピース たまねぎ	れんこん こんにやく レモン えだまめ とうもろこし グリーンピース たまねぎ	ごはん むぎ さとう しらたまふ	油 ノンエッグ マヨネーズ	卵 いも
19月	・りんごパン ・牛乳 ・たらのオーロラソース ・ごまつなのサラダ ・☆かにたまスープ	たら とりにく だいず かに たまご	牛乳	ごまつな にんじん あおねぎ	レモン キャベツ はくさい たまねぎ	りんごパン でんぶん さとう	油 オリーブ油 ごま油	乳製品 きのこ
20月	・ごはん ・牛乳 ・さばのしょうがに ・なのはなのごまあえ ・だいこんのみそじる	さば うすあげ みそ	牛乳	なのはな にんじん しゅんぎく	はくさい だいこん たまねぎ えのきだけ しょうが	ごはん むぎ さとう	ごま	肉 小魚
21月	・ごはん ・牛乳 ・サイコロステーキ ・あらめのサラダ ・みぞれじる	ぎゅうにく ローズハム いかだんご	牛乳 あらめ	にんじん ごまつな あおねぎ	キャベツ きゅうり だいこん こんにやく なめこ	ごはん むぎ さとう でんぶん	油	豆 いも
25月	・セルフカツサンド ・牛乳 ・げんきサラダ ・あさりのスープ	ぶたにく ローズハム かつおぶし あさり	牛乳 こんぶ	トマト にんじん あすっこ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン パンこ ごむぎこ さとう じゃがいも	油	果物 種実
26月	・チキンカレーライス ・牛乳 ・ごまつなのガーリックソテー ・フルーツクリーム	とりにく ローズハム	牛乳 ヨーグルト なまクリーム	にんじん ごまつな	たまねぎ りんご はくさい パイナップル もも	ごはん むぎ さとう じゃがいも	油	小魚 淡色 野菜
27月	・ごはん ・牛乳 ・さわらのゆうあんやき ・あすっこのアーモンドあえ ・のっぺいじる	さわら とりにく あつあげ	牛乳	あすっこ にんじん	ゆず キャベツ だいこん こんにやく しいたけ しるねぎ	ごはん むぎ さとう でんぶん	油 アーモンド	乳製品 緑黄色 野菜
28月	・ソフトめん にくみそソース ・牛乳 ・かぼちゃクロック ・ほうれんそうのナムル	ぶたにく だいず みそ	牛乳	にんじん ら かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ だけのこ しいたけ ちやし	ソフトめん さとう でんぶん パンこ	油 ごま ごま油	魚介 いも

野菜のおかずレシピ 入賞作品

味めぐり：ノルウェー

☆行事、材料の都合などで献立を変更することがあります。

＜平均栄養価＞ エネルギー たんぱく質	(小)	(中)
	658 kcal 27.6 g	801 kcal 32.5 g

☆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。