

2月の こんだて

献立目標：日本の食文化を見直そう

西センター校区

松江市教育委員会
(令和2年 2月)

☆は新献立です



日・月	こんだてめい	西センター校区						魚介 きのこ 小魚 種実 緑黄色 野菜 果物 海そう 乳製品 卵 淡色 野菜 小魚 いも 豆 緑黄色 野菜 海そう 淡色 野菜 魚介 果物 海そう 淡色 野菜 乳製品 果物
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3・月	・まるパン ・はちみつアンドマーガリン ・牛乳 ☆わかどりとまめのケチャップに ・かいそうサラダ ・はくさいとあさりのスープ	とりにく だいす あさり	牛乳 こんぶ わかめ あかとさかのり しるとさかのり	トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ キャベツ はくさい	パン はちみつ きんときまめ しろいんげん め でんぶん さとう	マーガリン 油 ごま ごま油	魚介 きのこ
4・火	・ごはん ・牛乳 ・さばのピリからゆき ・なっとうあえ ・さわにわん	さば なっとう みそ ぶたにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ うめ たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん むぎ さとう	油	小魚 種実
5・水	・ごはん ・牛乳 ☆あつあげとぶたにくのみそいため ・ほうれんそうとコーンのかつおあえ ・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 しろねぎ	ごはん むぎ さとう すいとん	油 ごま油	緑黄色 野菜 果物
6・木	・りんごパン ・牛乳 ・たらのオーロラソース ・こまつなのサラダ ☆かにたまスープ	たら とりにく だいす かに たまご	牛乳	こまつな 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	海そう 乳製品
7・金	・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 パンこ さとう さつまいも	油 ごま	卵 淡色 野菜
10・月	・ごはん ・牛乳 ・さけのマスタードゆき ・こますあえ ・もすくスープ ・みかんのタルト	さけ とりにく とうぶ	牛乳 もすく	ほうれんそう にんじん	きりほしだいこん レモン たまねぎ えのきたけ 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
12・水	・みそラーメン ・牛乳 ・あげギョーザ 小1~2年:2こ 3~6年:3こ 中:3こ ・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 ゆんま しろねぎ キャベツ きゅうり レモン	ちゅうかめん こむぎこ	油	豆 緑黄色 野菜
13・木	・チキンカレーライス ・牛乳 ・こまつなのガーリックソテー ・フルーツクリーム	とりにく ロースハム	牛乳 ヨーグルト なまクリーム	にんじん こまつな	たまねぎ りんご はっさく パイナップル もも	ごはん むぎ じゃがいも	油	海そう 淡色 野菜
14・金	・ごはん ・牛乳 ・ホキフライ ☆きりほしだいこんのひやしちゅうかふうサラダ ・はるさめスープ	ホキ うすあげ ロースハム ぶたにく とうぶ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ ごぼう きりほしだいこん	ごはん むぎ パンこ こむぎこ はるさめ	油 ごま	乳製品 果物

味めぐり：ノルウェー

野菜のおかずレシピ 入賞作品



日・月	こんだてめい	西センター校区						大豆 製品 海そう 乳製品 緑黄色 野菜 肉 小魚 卵 種実 豆 いも 海そう 種実 魚介 果物 卵 いも 乳製品 きのこ
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17・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	大豆 製品 海そう
18・火	・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 こんにゃく しいたけ しろねぎ	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
19・水	・ごはん ・牛乳 ・さばのしょうがに ・なのはなのごまあえ ・だいこんのみそしる	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 えのきたけ しょうが	ごはん むぎ さとう	ごま	肉 小魚
20・木	・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 ロースハム 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 こむぎこ さとう じゃがいも	油	卵 種実
21・金	・ごはん ・牛乳 ・サイコロステーキ ・あらめのサラダ ・みぞれしる	ぎゅうにく ロースハム いかだんご	牛乳 あらめ	にんじん こまつな あおねぎ	キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく なめこ	ごはん むぎ さとう でんぶん	油	豆 いも
25・火	・ごはん ・牛乳 ・わかどりのからあげ ・ゆずかあえ ・とうぶのすましじる	とりにく とうぶ	牛乳	にんじん こまつな	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
26・水	・ソフトめん にくみそソース ・牛乳 ・かぼちゃクロック ・もやしのナムル	ぶたにく だいす みそ	牛乳	にんじん にら かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ だけのこ しいたけ もやし	ソフトめん さとう でんぶん パンこ	油 ごま ごま油	魚介 果物
27・木	・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 ・しらたまだんのみそしる	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 あおねぎ	れんこん こんにゃく 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 しらたまだん	油 ノンエッグ マヨネーズ	卵 いも
28・金	・ごはん ・牛乳 ・すきやきに ・すきばこのからあげ ・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	もやし うめ こんにゃく はくさい ごぼう しろねぎ キャベツ	ごはん むぎ さとう こむぎこ	油	乳製品 きのこ

野菜のおかずレシピ 入賞作品

☆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 655 kcal (小) 798 kcal (中)
 たんぱく質 27.7 g 32.8 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