

# 2月の こんだて

南センター校区

献立目標：日本の食文化を見直そう

☆は新献立です

松江市教育委員会

(令和2年 2月)

あかのしよくひん おもにからだをつくる もとななるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちょうしを とどえるしよくひん	きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとななるしよくひん	いであ おぎなう しよくひん

日	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 しろねぎ	ごはん むぎ でんぶん さとう さといも	油 ごま ごま油	小魚  緑黄色 野菜
4・火	・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 ・とうにゅうンチュー	たまご とりにく だいず さけ とうにゅう	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		海そう  種実
5・水	・ごはん ・牛乳 ・すきやきに ・きびなごのからあげ ・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 しゆんぎく	もやし うめ こんにやく 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	魚介  果物
6・木	・ごはん ・牛乳 ・さわらのゆうあんやき ・あす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 しろねぎ	ごはん むぎ さといも でんぶん	油 アーモンド	淡色 野菜  豆
7・金	・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 ・ピーンズスープ	とりにく だいず ぎょうに ウインナー	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 マロニー ひよこまめ じゃがいも	油 ノンエッグ マヨネーズ ごま	乳製品  きのこ
10・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	小魚  いも
12・水	・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  緑黄色 野菜
13・木	・みそラーメン ・牛乳 ・あげキョーザ 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 めんま 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	卵  果物
14・金	・ごはん ・牛乳 ・さけのマスタードゆき ・ごますあえ ・もずくスープ ・みかんのタルト	さけ とりにく とうふ	牛乳 もずく	ほうれんそう にんじん	レモン きりぼしだいこん 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	淡色 野菜  豆



南センター校区

日	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 ・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	きぬぎや ほうれんそう にんじん あおなご	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	小魚  種実
18・火	・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 かぼちゃコロッケ ・だいこんサラダ	ぎゅうにく ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん パセリ トマト かぼちゃ	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 パンこ	油 ごま油 チョコクリーム	乳製品  海そう
19・水	・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 ロースハム いかだんこ	牛乳 あらめ	にんじん ごまつな あおなご	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	淡色 野菜  豆
20・木	・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 みそ	牛乳 わかめ	なのはな にんじん しゆんぎく	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	卵  いも
21・金	・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 あおなご	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	緑黄色 野菜  きのこ
25・火	・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 ロースハム	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 じゃがいも	油	大豆 製品  種実
26・水	・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 あおなご	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	海そう  果物
27・木	・ソフトめん にくみそソース ・牛乳 ・オムレツ ・ほうれんそうと ゆばのサラダ	ぶたにく だいず ゆば みそ たまご	牛乳	にんじん いら 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	油	魚介  豆
28・金	・ごはん ・牛乳 ・カレイのからあげ ☆きりぼしだいこんの ひやしちゅうかふうサラダ ・はるさめスープ	カレイ うすあげ ロースハム ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん	ごはん むぎ はるさめ でんぶん	油 ごま	乳製品  緑黄色 野菜

野菜のおかずレシピ 入賞作品

味めぐり：ノルウェー

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>	(小)	(中)
エネルギー	672 kcal	804 kcal
たんぱく質	28.7 g	33.0 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