

1月の こんだて



献立目標：感謝して食べよう

北センター校区		松江市教育委員会 (令和4年 1月)					
北センター校区		☆は新献立です					
あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちよつしを 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		いえて おきなう しょくひん	
1群		2群		3群		4群	
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群
12・水	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 はまちのてりやき こうはくなます しらたまそうじ <p>お正月献立</p>	はまち とりにく みそ	牛乳	にんじん 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	ごま 油
13・木	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ふたにくのかりんあげ はくさいの うめじゃこあえ なめこのみそじる 	ふたにく とうふ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	ごまつな にんじん	はくさい もやし うめ たまねぎ なめこ しろねぎ	ごはん むぎ でんぶん さとう	油 ごま
14・金	<ul style="list-style-type: none"> まるパン はちみつアンド マーガリン 牛乳 ジャーマンポテト だいこんサラダ コンソメスープ 	ベーコン いとかまぼこ とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん マッシュルーム	パン はちみつ じゃがいも	油 マーガリン
17・月	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 キムチいため ひじきのナムル あつあげの ごもくスープ 	ふたにく あつあげ	牛乳 ひじき	チンゲンサイ ごまつな にんじん にら	たまねぎ はくさい キムチ もやし だけのこ	ごはん むぎ さとう でんぶん	油 ごま ごま油
18・火	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 さばのみそに いそかあえ さわにわん 	さば みそ ふたにく	牛乳 のり	ごまつな にんじん あおねぎ	もやし キャベツ だいこん えのきたけ ごぼう	ごはん むぎ	豆 いも
19・水	<ul style="list-style-type: none"> まるパン ブルーベリージャム 牛乳 チリコンカーン はなやさいのソテー フルーツミックス 	きゅうにく ふたにく だいす ツナ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし パインアップル もも みかん	パン ブルーベリー ジャム じゃがいも でんぶん ナタデココ	油
20・木	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 がんもどきのふくめに 小：1~2年1こ、3~6年2こ 中：2こ 大：3こ こんぶあえ ふたじる 	がんもどき くらだいす ふたにく みそ	牛乳 こんぶ	にんじん あおねぎ	はくさい もやし だいこん ごぼう	ごはん むぎ さとう さつまいも	緑黄色 野菜 種実
21・金	<ul style="list-style-type: none"> うずめめし 牛乳 いっしょくちらしのり カレイのからあげ さんしょくあえ <p>味めぐり：津和野町</p>	とうふ カレイ とりにく	牛乳 のり	にんじん みつば ほうれんそう	ごぼう しいたけ はくさい	ごはん むぎ さとう でんぶん さとう	油 ごま油

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 もとなるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちよつしを 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		いえて おきなう しょくひん	
1群		2群		3群		4群	
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群
24・月	<ul style="list-style-type: none"> りんごパン 牛乳 さげのこうそうやき アーモンドサラダ ふるさとやさいの ミルクに <p>全国学校給食週間(24日~30日)</p>	さげ ベーコン	牛乳 なまクリーム	ごまつな ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい だいこん カリフラワー レモン	りんごパン さとう	オリーブ油 アーモンド 油
25・火	<ul style="list-style-type: none"> あかがいごはん 牛乳 わかどりの しろねぎソースかけ けんちんじる はちみつゆずゼリー 	あかがい うすあげ とりにく とうふ	牛乳	にんじん しゅんぎく	ごぼう しろねぎ だいこん はくさい しいたけ ゆず	ごはん むぎ さとう でんぶん はちみつ ゼリー	油 ごま油
26・水	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 あじのおろしに ほうれんそうの ごまマヨあえ しじみじる 	あじ あごのやき しじみ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	なめこ だいこん キャベツ とうもろこし	ごはん むぎ でんぶん さとう	油 ノンエッグ マヨネーズ ごま
27・木	<ul style="list-style-type: none"> ソフトめん カレーソース 牛乳 オムレツ げんまいサラダ 	とりにく たまご ローズハム	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ りんご キャベツ	ソフトめん げんまい さとう ひよこまめ	油
28・金	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ガンボスープ ポークウィンナー (小2本 中3本) カラフルサラダ <p>友好都市：ニューオーリンズ献立</p>	とりにく あさり ポーク ウィンナー かまぼこ	牛乳	トマト オクラ ブロッコリー きピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ	ごはん むぎ	油
31・月	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ★ヤンニョムチキン ちゅうかサラダ えびだんこのスープ 	とりにく えびだんこ	牛乳	ごまつな にんじん	たまねぎ きくらげ だいこん しろねぎ	ごはん むぎ マロニー さとう でんぶん	油 オリーブ油 ごま油

~今月の松江でとれた食材や食品~

こめ、キャベツ、だいこん、はくさい、にんじん、しろねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、あごのやき、しじみ



☆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	663 kcal	811 kcal
たんばく質	28.5 g	33.9 g

