

# 1月の こんだて



献立目標：感謝して食べよう

南センター校区

☆は新献立です

松江市教育委員会  
(令和4年 1月)

日・曜	こんだてめい						いえて おきな しょうひん	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
12・水	<ul style="list-style-type: none"> <li>まるパン</li> <li>はちみつアード マーガリン</li> <li>牛乳</li> <li>ジャーマンポテト</li> <li>だいこんサラダ</li> <li>コンソメスープ</li> </ul>	ベーコン いとがまほこ 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	海そう 淡色 野菜
13・木	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>ぶたにくのかりんあげ</li> <li>はくさいの うめじゃこあえ</li> <li>なめこのみそしる</li> </ul>	ぶたにく とうふ みそ 	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな 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 さとう	油 ごま	乳製品 いも
14・金	<ul style="list-style-type: none"> <li>あずきごはん</li> <li>牛乳</li> <li>はまちのてりやき</li> <li>ごうはくなます</li> <li>しらたまそうじ</li> </ul>	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 あずき さとう しらたまもち	ごま	小魚 緑黄色 野菜
17・月	<ul style="list-style-type: none"> <li>セルフてりやき バーガー</li> <li>牛乳</li> <li>キャベツのマヨサラダ</li> <li>はくさいのスープ</li> </ul>	ハンバーグ ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい しめじ	パン さとう でんぶ	ノンエッグ マヨネーズ	大豆 製品 種実
18・火	<ul style="list-style-type: none"> <li>うずめめし</li> <li>牛乳</li> <li>いっしょくちらしり</li> <li>カレーのからあげ</li> <li>さんしょくあえ</li> </ul>	とうふ カレー とりにく	牛乳 のり	にんじん みつば ほうれんそう 	こぼろ しいたけ はくさい	ごはん むぎ さといも でんぶ さとう	油 ごま油	卵 淡色 野菜
19・水	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>キムチいため</li> <li>ひじきのナムル</li> <li>あつあげの ごちくスープ</li> </ul>	ぶたにく あつあげ	牛乳 ひじき	チンゲンサイ こまつな にんじん にら	たまねぎ はくさいキムチ もやし たけのこ	ごはん むぎ さとう でんぶ	油 ごま ごま油	魚介 果物
20・木	<ul style="list-style-type: none"> <li>まるパン</li> <li>ブルーベリージャム</li> <li>牛乳</li> <li>チリコンカーン</li> <li>はなやさいのソテー</li> <li>フルーツミックス</li> </ul>	ぎゅうにく ぶたにく 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 パイナップル もも みかん	パン ブルーベリー ジャム じゃがいも でんぶ ナタデココ	油	海そう きのこ
21・金	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>さばのみそじ</li> <li>いそかあえ</li> <li>さわにわん</li> </ul>	さば みそ ぶたにく	牛乳 のり	こまつな にんじん あおねぎ	もやし キャベツ だいこん えのきたけ こぼろ	ごはん むぎ		豆 いも

お正月献立

味めぐり：津和野町

南センター校区



日・曜	あかのしょくひん おもにからだをつくる もどになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちょうしを とどめるしょくひん		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 しょうひん							
	1群	2群	3群	4群	5群	6群								
24・月	こんだてめい ・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 とろろ	牛乳	にんじん しゅんぎく	こぼろ 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 はちみつ ゼリー	油 ごま油	卵 緑黄色 野菜
25・火	・りんごパン ・牛乳 ・さけのこうそうゆき ・アーモンドサラダ ・ふるさとやさいの ミルクに							さけ ベーコン	牛乳 なまクリーム	こまつな 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	肉 いも
26・水	・ごはん ・牛乳 ・ガンボスープ ・ポークウインナー (小2本 中3本) ・カラフルサラダ							とりにく あさり ポーク ウインナー 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	乳製品 淡色 野菜
27・木	・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 さとう	油 ノンエッグ マヨネーズ ごま	豆 小魚
28・金	・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 こまつな 	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	魚介 種実
31・月	・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	こまつな 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	油 オリーブ油 ごま油	海そう 果物

全国学校給食週間 (24日~30日)

友好都市：ニューオーリンズ献立

～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	665 kcal	816 kcal
たんぱく質	28.7 g	34.3 g

