

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		松江市教育委員会 (令和4年 2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		いまで おきなう しょくひん		
1群		2群		3群		4群		
日・時	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・火	・セルフでりやき バーガー ・牛乳 ・キャベツのマヨサラダ ・はくさいのスープ	ハンバーグ ベーコン 	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ はくさい たまねぎ しめじ	パン さとう でんぷん	ノンエッグ マヨネーズ	魚介 海そう
2・水	・ごはん ・牛乳 ・すきやきに ・あつやきたまご ・げんべいなます	ぎゅうにく あつあげ たまご みそ	牛乳	にんじん しゅんぎく あおねぎ	もやし こんにゃく はくさい ごぼう しろねぎ だいこん	ごはん むぎ さとう	油	きのこ 種実
3・木	・ごはん ・牛乳 ・いわしのかばやき ・だいずのサラダ ・こんにゃくのみそしる	いわし ローズハム だいず あつあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ だいこん えのきたけ	ごはん むぎ でんぷん さとう さといも	油 ごま	乳製品 果物
4・金	・こくとうパン ・牛乳 ・えびグラタン ・わかめサラダ ・カレーふうみスープ	えび ツナ とりにく	牛乳 チーズ わかめ 	にんじん あすっこ	レモン キャベツ とうもろこし たまねぎ	こくとうパン マカロニ じゃがいも	豆	緑黄色 野菜
7・月	・ふゆやさいカレーライス ・牛乳 ・あつあげとあすっこの オイスターソースいため ・フルーツクリーム	とりにく ベーコン あつあげ	牛乳 ヨーグルト なまクリーム	にんじん こまつな あすっこ	だいこん たまねぎ りんご もやし きくらげ はっさく パイナップル もも	ごはん むぎ さとう	油	小魚 海そう
8・火	・ごはん ・牛乳 ・コロコロポークステーキ ・はくさいのうめあえ ・ごぼうのみそしる	ふだにく とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん しゅんぎく	はくさい うめ ごぼう	ごはん むぎ さとう でんぷん さつまいも	油	きのこ 淡色 野菜
9・水	・みそラーメン ・牛乳 ・あげギョーザ (小: 1~2年2こ 3年~3こ) 中: 3こ ・きりほしだいこんのナムル	ふだにく みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ とうもろこし めんま キャベツ きりほしだいこん もやし	ちゅうかめん こむぎこ さとう	油 ごま油 ごま	いも 卵
10・木	・ごはん ・牛乳 ・さわらの ゆずこしょうやき ・ほうれんそうのしらあえ ・いもちちる	さわら とりにく とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しいたけ こんにゃく たまねぎ しろねぎ ゆず	ごはん むぎ さとう いもち	油 ごま	乳製品 豆
14・月	・ごはん ・牛乳 ・わかどりのからあげ ・げんきサラダ ・なめこじる	とりにく ローズハム かつおぶし とうふ うすあげ みそ	牛乳 こんぶ	トマト にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん なめこ	ごはん むぎ でんぷん さとう	油	種実 果物
15・火	・まるパン ・はちみつアンド マーガリン ・牛乳 ・さけのレモンやき ・ビーンズサラダ ・さといもの とうにゅうスープ	さけ だいず ベーコン とうにゅう	牛乳	こまつな にんじん	レモン えだまめ キャベツ はくさい カリフラワー	パン はちみつ きんときまめ しろいんげんまめ さといも さとう	マーガリン 油	きのこ 小魚

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		いまで おきなう しょくひん		
1群		2群		3群		4群		
日・時	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16・水	・キムチチャーハン ・牛乳 ・ほうれんそうのサラダ ・にくだんご ・はるさめのスープ	ふだにく たまご ツナ ミートボール	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん あおねぎ ほうれんそう	はくさいキムチ しモン キャベツ きもちろし はくさい しいたけ	ごはん むぎ はるさめ	ノンエッグ マヨネーズ ごま油	大豆 製品 乳製品
17・木	・ごはん ・牛乳 ・にくのだのふくめに ・こんにゃくサラダ ・ふのみそしる	うすあげ とりにく ふだにく ちくわ みそ	牛乳	にんじん こまつな あおねぎ	ごぼう たまねぎ こんにゃく もやし しめじ	ごはん むぎ さとう ふ じゃがいも	ごま ごま油	魚介 海そう
18・金	・まるパン ・きなこクリーム ・牛乳 ・めはるのあますあんかけ ・はなやさいのサラダ ・わかめスープ	めはる いかまほこ ふだにく あつあげ	牛乳 わかめ	きびーマン ブロッコリー にんじん	たまねぎ しいたけ カリフラワー キャベツ しモン もやし	パン でんぷん さとう	きなこクリーム 油	小魚 いも
21・月	・ごはん ・牛乳 ・あじのこうみフライ ・なっとうあえ ・さわにわん	あじ なっとう みそ ふだにく いかまほこ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ うめ たまねぎ もやし しろねぎ	ごはん むぎ こむぎこ パンこ さとう	ごま 油	卵 緑黄色 野菜
22・火	・ごはん ・牛乳 ・ぎゅうにくの ごもくきんぴら ・あらめのサラダ ・いわしだんごじる	ぎゅうにく ローズハム いわしだんご みそ	牛乳 あらめ	にんじん こまつな あおねぎ あすっこ	れんこん こんにゃく キャベツ はくさい しめじ	ごはん むぎ さとう	ごま ごま油 油	魚介 いも
24・木	・ほうとううどん ・牛乳 ・さといもコロッケ ・カラフルやさいいため	さつまあげ いかまほこ ふだにく とりにく みそ	牛乳	かほちゃ にんじん ブロッコリー あかびーマン きびーマン	はくさい ごぼう しいたけ しろねぎ たまねぎ とうもろこし	うどん さといも じゃがいも パンこ さとう	油 ノンエッグ マヨネーズ	大豆 製品 果物
25・金	・ごはん ・牛乳 ・ごうやどろふのたまごとし ・さばのしょうがに ・ブロッコリーの アーモンドあえ	ごうやどろふ とりにく たまご さば	牛乳	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ ごぼう しょうが キャベツ	ごはん むぎ さとう	アーモンド	きのこ 乳製品
28・月	・ごはん ・牛乳 ・チキンカツ ・あすっこのごまあえ ・ゆばのすましじる ・いよかんゼリー	とりにく ゆば かまほこ	牛乳	あすっこ にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ いよかん	ごはん むぎ パンこ こむぎこ ゼリー	油 ごま	豆 淡色 野菜

～今月の松江でとれた食材や食品～

こめ、キャベツ、だいこん、にんじん、はくさい、
しろねぎ、あすっこ、カリフラワー、ブロッコリー



☆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	806 kcal
たんぱく質	28.0 g	33.0 g