

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4年 2月)						西センター校区	
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うしを とどてるしょくひん		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		5群	
1・火	ごはん 牛乳 キムチいため ひじきのナムル あつあけの ごちくスープ	ぶたにく あつあけ	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 もやし だけのこ	ごはん むぎ さとう でんぷん	油 ごま ごま油	魚介 果物	
2・水	ごはん 牛乳 いわしのかばやき だいすのサラダ こんさいのみそしる	いわし ローズハム だいす あつあけ 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 海そう	
3・木	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	
4・金	ごはん 牛乳 にくののだのふくめに こんにやくサラダ 心のみそしる	うすあげ とりにく ぶたにく ちくわ みそ	牛乳	にんじん ごまつな あおねぎ	ごぼう たまねぎ こんにやく 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	
7・月	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 いももちしる	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 こんにやく たまねぎ しろうねぎ ゆず	ごはん むぎ さとう いももち	油 ごま	乳製品 緑黄色 野菜	
8・火	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	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ごまつな	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 ごむぎ さとう	油 ごま油 ごま	いも 卵	
9・水	ごはん 牛乳 こうやどうふのたまごとじ さばのしょうがに プロッコリーの アーモンドあえ	こうやどうふ とりにく たまご さば	牛乳	にんじん いんげん プロッコリー	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 海そう	
10・木	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	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	ごまつな 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	魚介 淡色 野菜	
14・月	まるパン きなこクリーム 牛乳 めばるのあますあんかけ はなやさいのサラダ わかめスープ	めばる いとがまほこ ぶたにく あつあけ	牛乳 わかめ	きピーマン プロッコリー にんじん	たまねぎ しいたけ カリフラワー キャベツ レモン もやし	パン でんぷん さとう	きなこクリーム 油	小魚 いも	
15・火	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	

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うしを とどてるしょくひん		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	
16・水	ごはん 牛乳 すきやきに あつあけ たまご みそ	ぎゅうにく あおねぎ たまご みそ	牛乳	にんじん しゅんぎく あおねぎ	もやし こんにやく はくさい ごぼう しろねぎ だいこん	ごはん むぎ さとう	油 小魚 種実
17・木	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 ピーンサラダ さといもの とうりゅうスープ	さけ だいす ベーコン とうりゅう	牛乳	ごまつな 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 緑黄色 野菜
18・金	ふゆやさいカレーライス 牛乳 あつあけとあすっこの 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 あつあけ	牛乳 ヨーグルト なまクリーム	にんじん ごまつな 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 魚介 海そう
21・月	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 いわしだんごしる	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 ごまつな あおねぎ あすっこ	れんこん こんにやく 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 小魚 いも
22・火	ほうとううどん 牛乳 秋鹿ごぼう入り さといもコロッケ カラフルやさいいため	さつまあげ いとがまほこ ぶたにく とりにく みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん プロッコリー あかピーマン きピーマン	はくさい あいかごぼう 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 さとう	油 ノンエッグ マヨネーズ 豆 果物
24・木	キムチチャーハン 牛乳 ほうれんそうのサラダ にくだんごと はるさめのスープ	ぶたにく 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 レモン キャベツ とうもろこし 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 海そう 乳製品
25・金	ごはん 牛乳 あじのこうみフライ なっとうあえ さわわん	あじ なっとう みそ ぶたにく いとがまほこ	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 ごむぎ パン さとう	ごま 油 卵 緑黄色 野菜
28・月	まるぼん いちごジャム 牛乳 にこみハンバーグ げんまいサラダ マカロニスープ	ハンバーグ ローズハム あさり	牛乳	ごまつな にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン いちごジャム さとう げんまい マカロニ	油 大豆 製品 淡色 野菜

～今月の松江でとれた食材や食品～

ごめ、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、プロッコリー

☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。	平均栄養価	(小)	(中)
☆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。	エネルギー	667 kcal	811 kcal
	たんぱく質	28.2 g	33.3 g