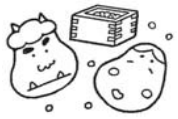
２月の こんだて

献立目標：日本の食文化を見直そう

北センター校区

★印は、裏面で献立紹介しています。

松江市教育委員会
（令和６年　２月）



日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとになるしょくひん 1群	2群	みどりのしょくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん 3群	4群	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 5群	6群	エネルギー（kcal）
1・木	・りんごパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくの バーベキューソース ・カリフラワーサラダ ・コンソメスープ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ りんご カリフラワー キャベツ しめじ	りんごパン さとう	あぶら ドレッシング	小 634 中 804
2・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ★いわしのしろねぎソースかけ ・だいずサラダ ・けんちんじる	いわし だいず ロースハム とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しろねぎ キャベツ だいこん こんにゃく ごぼう	ごはん むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 640 中 790
5・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのかりんあげ ・しらあえ ・かまぼこのすましじる	ぶたにく みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	こんにゃく たまねぎ はくさい しいたけ	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	小 652 中 802
6・火	・ソフトめん とうにゅうクリームソース ・ぎゅうにゅう ・オムレツ ・げんまいいり ふゆやさいサラダ	とりにく たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん	たまねぎ エリンギ だいこん はくさい とうもろこし	ソフトめん げんまい	あぶら ドレッシング	小 655 中 801
7・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのちゅうかに ・やきししゃも（小・中:2ひ） ・れんこんのごまドレあえ	あつあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ れんこん キャベツ	ごはん むぎ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	小 641 中 792
8・木	・ぶたどん ・ぎゅうにゅう ・こんにゃくサラダ ・いももちのみそしる **味めぐり：北海道**	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ こんにゃく もやし はくさい だいこん	ごはん むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	小 657 中 807
9・金	・カレーコロッケバーガー（まるパン・カレーコロッケ） ・ぎゅうにゅう ・ほうれんそうの パワフルサラダ ・コーンスープ	ぶたにく ツナ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん にら	えだまめ たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 642 中 819
13・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげと ぶたにくのみそいため ・ほうれんそうのごまマヨあえ ・いわしだんごじる	ぶたにく あつあげ みそ いわし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ はくさい ごぼう しろねぎ	ごはん むぎ さとう ながいも	あぶら ごま ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 646 中 805
14・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・きびなごのからあげ ・おからのいりに ・こんさいのみそしる	とりにく おから あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう きびなご あじふんまつ	にんじん さやいんげん あおねぎ	たまねぎ だいこん しろねぎ	ごはん むぎ さつまいも さとう こむぎこ	あぶら	小 641 中 800
15・木	・まるパン ・いちごジャム ・ぎゅうにゅう ・さけのこうそうやき ・アーモンドサラダ ・とうにゅうクリームスープ	さけ とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ブロッコリー パセリ バジル	キャベツ レモン たまねぎ カリフラワー	パン いちごジャム さとう しろはなまめ しろいんげんまめ	アーモンド あぶら オリーブオイル	小 638 中 802

北センター校区

日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとになるしょくひん 1群	2群	みどりのしょくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん 3群	4群	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 5群	6群	エネルギー（kcal）
16・金	・ぶたにくとだいこんの カレーライス ・ぎゅうにゅう ・あおのりポテト ・やさいサラダ	ぶたにく ぶたレバー ロースハム かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり こんぶ	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ キャベツ とうもろこし りんご	ごはん むぎ さとう じゃがいも	あぶら	小 673 中 826
19・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・いわしのみそに ・きりぼしだいこんの のりずあえ	ぶたにく いわし みそ ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ こんにゃく きりぼしだいこん もやし	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	小 669 中 831
20・火	・みそラーメン ・ぎゅうにゅう ・にくだんごのあまずあん ・ほうれんそうのナムル	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし もやし キャベツ	ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 644 中 791
21・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのしおからあげ ・こんぶあえ ・なめことたまごのみそしる	とりにく たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	はくさい もやし たまねぎ なめこ レモン しろねぎ	ごはん むぎ かたくりこ	あぶら	小 640 中 785
22・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのこうみフライ ・あらめのいりに ・だいこんのそぼろじる **竹島の日：隠岐**	あじ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん	こんにゃく えだまめ だいこん はくさい	ごはん むぎ さとう こむぎこ パンこ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	小 648 中 798
26・月	・まるパン ・ぎゅうにゅう ・おろしハンバーグ ・ごぼうサラダ ・はくさいスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん ごぼう キャベツ はくさい たまねぎ	パン はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ドレッシング	小 662 中 845
27・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・チャプチェ ・じゃがいものサラダ ・キムチスープ	ぶたにく ぎょにくソーセージ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	だいこん はくさいキムチ きくらげ	ごはん むぎ はるさめ じゃがいも こめこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 658 中 817
28・水	・かつめし ・ぎゅうにゅう ・だいこんのゆずサラダ ・あずっことたらのみそしる ・いよかんゼリー **応援献立**	ぶたにく かまぼこ たら みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん あずっこ	だいこん たまねぎ しろねぎ ゆず	ごはん むぎ パンこ かたくりこ さとう いよかんゼリー	あぶら	小 638 中 802
29・木	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくとまめの ケチャップに ・かぼちゃのサラダ ・ABCスープ	とりにく だいず あさり	ぎゅうにゅう	トマト かぼちゃ ブロッコリー あずっこ にんじん	たまねぎ	パン ひよこまめ マカロニ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 642 中 802

～今月の松江でとれた食材や食品～
こめ、キャベツ、にんじん、
はくさい、しろねぎ、カリフラワー、
ブロッコリー、ほうれんそう
あずっこ、じゃがいも、しいたけ

学校給食摂取基準　（小）　（中）
エネルギー　650kcal　830kcal

☆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。