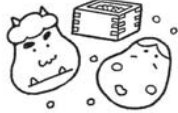


2月の こんだて



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6年 2月)						エネルギー (kcal)
あかのしょくひん おもにからだをつくる ももになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちよしを とどええるしょくひん		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		エネルギー (kcal)		
あかのしょくひん おもにからだをつくる ももになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちよしを とどええるしょくひん		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		エネルギー (kcal)		
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・木	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう ★いわしのしるねぎソースかけ ★だいすサラダ けんちんじる 	いわし だいす ローズハム どうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しるねぎ キャベツ だいこん こんにやく 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 647 中 798
		節分献立						
2・金	<ul style="list-style-type: none"> りんごパン ぎゅうにゅう とりにくの パーキューソース カリフラワーサラダ コンソメスープ 	とりにく ワインナー	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 805
5・月	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう きひなごのからあげ 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 きひなご 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 しるねぎ	ごはん むぎ さまいも さとう ごむぎこ	あぶら	小 642 中 801
6・火	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう あつあげと ふ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 	ふたにく 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 しるねぎ	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 649 中 809
7・水	<ul style="list-style-type: none"> ソフトめん とうにゅうクリームソース ぎゅうにゅう さわらのパンこやき げんまいいり ふゆやさいサラダ 	とりにく さわら どうにゅう	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 パンこ	あぶら ドレッシング	小 680 中 831
8・木	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう ふたにくのかりんあげ しらあえ かまぼこのすましじる 	ふたにく みそ どうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	こんにやく 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 801
9・金	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 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 	ふたにく 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	ごはん むぎ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ドレッシング	小 672 中 842
13・火	<ul style="list-style-type: none"> 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 コンソメスープ 	ふたにく ツナ どうふ 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 820
14・水	<ul style="list-style-type: none"> 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 	ふたにく きんぴらシーゼ どうふ 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 ごめこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 658 中 817
15・木	<ul style="list-style-type: none"> ふたにくとだいこんの カレーライス ぎゅうにゅう あおのポテト やさいサラダ 	ふたにく ふたレバー ローズハム 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



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 ももになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちよしを とどええるしょくひん		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		エネルギー (kcal)
こんだてめい		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16・金	<ul style="list-style-type: none"> コッパパン 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 とりにゅうクリームスープ 	さけ どうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ブロッコリー パセリ パセリ	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 しるねぎ しょういんげんまめ	アーモンド あぶら オリーブオイル	小 629 中 791
19・月	<ul style="list-style-type: none"> 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りずあえ 	ふたにく 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 こんにやく 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	<ul style="list-style-type: none"> 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 なめこたまごのみそしる 	とりにく たまご どうふ 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 しるねぎ	ごはん むぎ かたくりこ	あぶら	小 643 中 789
21・水	<ul style="list-style-type: none"> みそラーメン ぎゅうにゅう にくだんごのあますあん ほうれんそうのナムル 	ふたにく 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 623 中 766
22・木	<ul style="list-style-type: none"> 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 	あじ あぶらあげ ふたにく	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん	こんにやく えだまめ だいこん はくさい	ごはん むぎ さとう ごむぎこ パンこ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	小 648 中 798
		竹島の日：隠岐						
26・月	<ul style="list-style-type: none"> ふたどん ぎゅうにゅう こんにやくサラダ いもちのみそしる 	ふたにく 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 しるねぎ こんにやく 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 658 中 808
		味噌めぐり：北海道						
27・火	<ul style="list-style-type: none"> まるパン 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 だいす あさり	ぎゅうにゅう	トマト かぼちゃ ブロッコリー あずこ 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 635 中 794
28・水	<ul style="list-style-type: none"> 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 ふたにく 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
29・木	<ul style="list-style-type: none"> ちらしずし ぎゅうにゅう ツナマヨあえ どうふのすましじる ひしもち 	えび こうやどうふ ツナ どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや	れんこん しいたけ キャベツ えだまめ とうもろこし だいこん しるねぎ	ごはん むぎ さとう じゃがいも ひしもち	ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 633 中 794
		ひなまつり献立						



～今月の松江でとれた食材や食品～
ごめ、キャベツ、にんじん、はくさい、しるねぎ、カリフラワー、ブロッコリー、ほうれんそう あずっこ、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。

