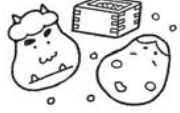


# 2月の こんだて



献立目標：日本の食文化を見直そう

| 南センター校区                              |  | 松江市教育委員会<br>(令和6年 2月)                   |                          |                                      |   |  |                                      | エネルギー<br>(kcal) |
|--------------------------------------|--|---|--------------------------|--------------------------------------|---|--|--------------------------------------|-----------------|
| あかのしょくひん<br>おもにからだをつくる<br>もとななるしょくひん |  | みどりのしょくひん<br>おもにからだのちようしを<br>ととのえるしょくひん |                          | きいろのしょくひん<br>おもにエネルギーの<br>もとななるしょくひん |   | エネルギー<br>(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"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>おろしハンバーグ</li> <li>こぼろサラダ</li> <li>はくさいスープ</li> </ul>                     | ふたにく<br>とり                              | ぎゅうにゅう                   | にんじん                                 | だいこん<br>ごぼう<br>キャベツ<br>はくさい<br>たまねぎ           | ごはん<br>むぎ<br>はるさめ<br>さとう<br>かたくりこ            | あぶら<br>ごま<br>ドレッシング                  | 小 663<br>中 831  |
| 2・金                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>★いわしのしるねぎソースかけ</li> <li>だいずサラダ</li> <li>けんちんじる</li> </ul>                | いわし<br>だいず<br>ローズハム<br>とうふ              | ぎゅうにゅう                   | ほうれんそう<br>にんじん                       | しるねぎ<br>キャベツ<br>だいこん<br>こんにゃく<br>ごぼう          | ごはん<br>むぎ<br>かたくりこ<br>さとう                    | あぶら<br>ごまあぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ       | 小 647<br>中 799  |
|                                      |  | 節分献立                                    |                          |                                      |   |  |                                      |                 |
| 5・月                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>コッパパン</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>とりにくとまめの<br/>ケチャップに</li> <li>かぼちゃのサラダ</li> <li>ABCスープ</li> </ul>       | とりにく<br>だいず<br>あさり                      | ぎゅうにゅう                   | トマト<br>かぼちゃ<br>ブロッコリー<br>あずこ<br>にんじん | たまねぎ  | パン<br>ひよこまめ<br>マカロニ<br>じゃがいも<br>さとう<br>かたくりこ | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ                | 小 640<br>中 800  |
| 6・火                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ふたにくのかりんあげ</li> <li>しらあえ</li> <li>かまぼこのすましじる</li> </ul>                  | ふたにく<br>みそ<br>とうふ<br>かまぼこ               | ぎゅうにゅう<br>わかめ            | ほうれんそう<br>にんじん                       | こんにゃく<br>たまねぎ<br>はくさい<br>しいだけ                 | ごはん<br>むぎ<br>さとう<br>かたくりこ                    | あぶら<br>ごま                            | 小 652<br>中 801  |
| 7・水                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>きびなごのからあげ</li> <li>おからのいりに</li> <li>こんさいのみそじる</li> </ul>                 | とりにく<br>おから<br>あぶらあげ<br>みそ              | ぎゅうにゅう<br>きびなご<br>あじふんまつ | にんじん<br>さやいんげん<br>あおねぎ               | たまねぎ<br>だいこん<br>しるねぎ                          | ごはん<br>むぎ<br>すまいも<br>さとう<br>こむぎこ             | あぶら                                  | 小 641<br>中 800  |
| 8・木                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトめん<br/>とうにゅうクリームソース</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>オムレツ</li> <li>げんまいり<br/>ふゆやさいサラダ</li> </ul>           | とりにく<br>たまご<br>とうにゅう                    | ぎゅうにゅう                   | ブロッコリー<br>チンゲンサイ<br>にんじん             | たまねぎ<br>エリンギ<br>だいこん<br>はくさい<br>とうもろこし        | ソフトめん<br>げんまい                                | あぶら<br>ドレッシング                        | 小 646<br>中 790  |
| 9・金                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>チャプチェ</li> <li>じゃがいものサラダ</li> <li>キムチスープ</li> </ul>                      | ふたにく<br>ぎょにくソーセージ<br>とうふ<br>みそ          | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>ピーマン<br>チンゲンサイ               | だいこん<br>はくさいキムチ<br>きくらげ                       | ごはん<br>むぎ<br>はるさめ<br>じゃがいも<br>こめこ<br>さとう     | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら                   | 小 658<br>中 817  |
| 13・火                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>あつあげと<br/>ふたにくのみそいため</li> <li>ほうれんそうのごまマヨあえ</li> <li>いわしだんごじる</li> </ul> | ふたにく<br>あつあげ<br>みそ<br>いわし               | ぎゅうにゅう                   | ほうれんそう<br>にんじん                       | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>はくさい<br>ごぼう<br>しるねぎ | ごはん<br>むぎ<br>さとう<br>ながいも                     | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 小 646<br>中 805  |
| 14・水                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>りんごパン</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>とりにくの<br/>ハーベキューソース</li> <li>カリフラワーサラダ</li> <li>コンソメスープ</li> </ul>     | とりにく<br>ウィンナー                           | ぎゅうにゅう                   | ピーマン<br>ごまつな<br>にんじん                 | たまねぎ<br>りんご<br>カリフラワー<br>キャベツ<br>しめじ          | りんごパン<br>さとう                                 | あぶら<br>ドレッシング                        | 小 625<br>中 793  |
| 15・木                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>にくじゃが</li> <li>いわしのみそに</li> <li>きりぼしだいこんの<br/>りすあえ</li> </ul>            | ふたにく<br>いわし<br>みそ<br>ツナ                 | ぎゅうにゅう<br>のり             | にんじん<br>ほうれんそう<br>さやいんげん             | たまねぎ<br>こんにゃく<br>きりぼしだいこん<br>もやし              | ごはん<br>むぎ<br>じゃがいも<br>さとう                    | あぶら                                  | 小 669<br>中 831  |

南センター校区



| 日・曜  | こんだてめい  | あかのしょくひん<br>おもにからだをつくる<br>もとななるしょくひん |                       | みどりのしょくひん<br>おもにからだのちようしを<br>ととのえるしょくひん |  | きいろのしょくひん<br>おもにエネルギーの<br>もとななるしょくひん        |                              | エネルギー<br>(kcal) |
|------|---|--------------------------------------|-----------------------|---|--|---|------------------------------|-----------------|
|      |   | 1群                                   | 2群                    | 3群                                      | 4群   | 5群  | 6群                           |                 |
| 16・金 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ふたにくとだいこんの<br/>カレーライス</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>あおのりポテト</li> <li>やさいサラダ</li> </ul>                          | ふたにく<br>ふたしパー<br>ローズハム<br>かつおぶし      | ぎゅうにゅう<br>あおのり<br>こんぶ | にんじん<br>ごまつな                            | だいこん<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>りんご        | ごはん<br>むぎ<br>さとう<br>じゃがいも                   | あぶら                          | 小 673<br>中 826  |
| 19・月 | <ul style="list-style-type: none"> <li>まるパン</li> <li>いちごジャム</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>さげのこうそうやき</li> <li>アーモンドサラダ</li> <li>とうにゅうクリームスープ</li> </ul> | さげ<br>とうにゅう                          | ぎゅうにゅう                | ごまつな<br>にんじん<br>ブロッコリー<br>パセリ<br>パズル    | キャベツ<br>レモン<br>たまねぎ<br>カリフラワー                | パン<br>いちごジャム<br>さとう<br>しるはなめめ<br>しろいんげんまめ   | アーモンド<br>あぶら<br>オリーブオイル      | 小 628<br>中 791  |
| 20・火 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>とりにくのしおからあげ</li> <li>こんぶあえ</li> <li>なめことたまごのみそじる</li> </ul>                   | とりにく<br>たまご<br>とうふ<br>みそ             | ぎゅうにゅう<br>こんぶ         | にんじん<br>ごまつな                            | はくさい<br>もやし<br>たまねぎ<br>なめこ<br>レモン<br>しるねぎ    | ごはん<br>むぎ<br>かたくりこ                          | あぶら                          | 小 643<br>中 789  |
| 21・水 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>おじのこうみフライ</li> <li>あらめのいりに</li> <li>だいこんのそぼろじる</li> </ul>                     | あじ<br>あぶらあげ<br>ふたにく                  | ぎゅうにゅう<br>あらめ         | にんじん                                    | こんにゃく<br>えだまめ<br>だいこん<br>はくさい                | ごはん<br>むぎ<br>さとう<br>こむぎ<br>パンこ<br>かたくりこ     | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら           | 小 648<br>中 798  |
|      |   | 竹島の日：隠岐                              |                       |   |  |   |                              |                 |
| 22・木 | <ul style="list-style-type: none"> <li>みそラーメン</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>にくだんごのあますあん</li> <li>ほうれんそうのナムル</li> </ul>                                 | ふたにく<br>とりにく<br>みそ                   | ぎゅうにゅう<br>わかめ         | にんじん<br>チンゲンサイ<br>ほうれんそう                | たまねぎ<br>とうもろこし<br>もやし<br>キャベツ                | ちゅうかめん<br>かたくりこ<br>さとう                      | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら           | 小 644<br>中 791  |
| 26・月 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ふたどん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>こんにゃくサラダ</li> <li>いももちのみそじる</li> </ul>                                       | ふたにく<br>とりにく<br>みそ                   | ぎゅうにゅう<br>あじふんまつ      | にんじん<br>ごまつな                            | たまねぎ<br>しるねぎ<br>こんにゃく<br>もやし<br>はくさい<br>だいこん | ごはん<br>むぎ<br>さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも          | あぶら<br>ごま                    | 小 657<br>中 807  |
|      |   | 味めぐり：北海道                             |                       |   |  |   |                              |                 |
| 27・火 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>あつあげのちゅうかに</li> <li>やしししゃも (小・中・2ひ)</li> <li>れんごのごまドレあえ</li> </ul>            | あつあげ<br>ふたにく<br>とりにく                 | ぎゅうにゅう<br>ししゃも        | にんじん<br>チンゲンサイ                          | たまねぎ<br>エリンギ<br>れんご<br>キャベツ                  | ごはん<br>むぎ<br>かたくりこ                          | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら<br>ドレッシング | 小 641<br>中 792  |
| 28・水 | <ul style="list-style-type: none"> <li>カレーコロッケバーガー<br/>(まるパン・カレーコロッケ)</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ほうれんそうの<br/>パワフルサラダ</li> <li>コンソメスープ</li> </ul>    | ふたにく<br>ツナ<br>とうふ<br>とりにく            | ぎゅうにゅう<br>チーズ         | ほうれんそう<br>にんじん<br>にら                    | えだまめ<br>たまねぎ<br>とうもろこし                       | パン<br>じゃがいも<br>パンこ                          | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ        | 小 642<br>中 819  |
| 29・木 | <ul style="list-style-type: none"> <li>かつめし</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>だいこんのゆずサラダ</li> <li>あずこことだらのみそじる</li> <li>いよかんゼリー</li> </ul>                 | ふたにく<br>かまぼこ<br>たら<br>みそ             | ぎゅうにゅう                | ブロッコリー<br>にんじん<br>あずこ                   | だいこん<br>たまねぎ<br>しるねぎ<br>ゆず                   | ごはん<br>むぎ<br>パンこ<br>かたくりこ<br>さとう<br>いよかんゼリー | あぶら                          | 小 638<br>中 802  |
|      |   | 応援献立                                 |                       |   |  |   |                              |                 |

～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、しるねぎ、カリフラワー、ブロッコリー、ほうれんそう あずこ、しいだけ

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。

