

# 1月の こんだて



献立目標：感謝して食べよう

北センター校区

\*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 1月)

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
		あかのしょくひん おもにからだをつくる もどになるしょくひん	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				
10・水	ごはん ぎゅうにゅう キムチにくじゃが はるまき もやしナムル	ぶたにく とり	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく グリーンピース はくさいキムチ キャベツ もやし	ごはん むぎ じゃがいも さとう ごめこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	小 662 中 829
11・木	セルフミートサンド (まるパン・セルフミート) ぎゅうにゅう はなやさいのサラダ マカロニのスープ	ぎゅうにく ぶたにく ツナ とり	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ごまつな	たまねぎ カリフラワー キャベツ だいこん しめじ	パン ひよこめか かたくりこ マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 641 中 813
12・金	あずきごはん ぎゅうにゅう はまちのてりやき れんこんのあますあえ しらたまそうに	はまち かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん はくさい たまねぎ しいたけ しろねぎ	ごはん むぎ あずき さとう しらたまもち	あぶら	小 653 中 816
		お正月献立						
15・月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのカレーあげ いそかあえ のっぺいじる	いわし とり あつあげ	ぎゅうにゅう のり	ごまつな にんじん	キャベツ もやし だいこん こんにゃく しいたけ しろねぎ	ごはん むぎ かたくりこ さといも	あぶら	小 629 中 778
16・火	はっほうラーメン ぎゅうにゅう ポテトコロッケ ちゅうかサラダ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たまねぎ はくさい きくらげ キャベツ	ちゅうかめん かたくりこ じゃがいも パンこ ごめこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	小 644 中 824
17・水	とりそぼろごはん ぎゅうにゅう わかふうマヨあえ かすじる	とり ツナ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	えだまめ キャベツ だいこん	ごはん むぎ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	小 669 中 827
18・木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのゆずこしょうやき ごますあえ とりつくねのみそしる	さわら とり みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん	ゆず きりぼしだいこん たまねぎ ごぼう れんこん しろねぎ	ごはん むぎ さとう さといも かたくりこ	あぶら ごま	小 649 中 799
19・金	こくとうパン ぎゅうにゅう ジャーマンポテト アーモンドサラダ おまめのぎゅうにゅう クリームスープ	ベーコン とり	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ レモン	こくとうパン じゃがいも さとう しろいんげんまめ	あぶら アーモンド オリーブオイル	小 697 中 878

北センター校区

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
		あかのしょくひん おもにからだをつくる もどになるしょくひん	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				
22・月	ふゆやさいの カレーライス ぎゅうにゅう オムレツ カラフルサラダ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ピーマン	だいこん たまねぎ カリフラワー キャベツ とうもろこし りんご	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら ドレッシング	小 645 中 790
23・火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたれんこん ずのもの じゃがいものみそしる	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ あじふんまつ	にんじん ごまつな きぬさや	れんこん だいこん たまねぎ しろねぎ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	小 644 中 801
24・水	コッパン はちみつアンドマーガリン ぎゅうにゅう くじらにくのたつたあげ やさいサラダ ポトフ	くじらにく ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ カリフラワー	パン はちみつ さとう じゃがいも かたくりこ	マーガリン あぶら	小 651 中 804
		全国学校給食週間 (24日~30日)						
25・木	ごはん ぎゅうにゅう さけのうめみそやき ★ずるっぽ はるさめのすましじる	さけ みそ あぶらあげ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	うめ だいこん ごぼう たまねぎ	ごはん むぎ さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	小 627 中 769
		味めぐり：和歌山県						
26・金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ あごいりのやきのあえもの しじみじる はちみつずせりー	とりにく あごいりのやき しじみ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ブロッコリー あおねぎ	キャベツ しろねぎ	ごはん むぎ かたくりこ はちみつ ゆずせりー	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 692 中 842
29・月	てりやきハンバーガー (まるパン・てりやきハンバーガー) ぎゅうにゅう かいそうサラダ とうにゅうシチュー	ぶたにく とりにく どうにゅう	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しろふのり あかとさかのり しろときかのり	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし たまねぎ はくさい レモン	パン さとう かたくりこ さといも	あぶら ドレッシング	小 696 中 892
30・火	しほねぎゅうごはん ぎゅうにゅう さばのみぞれかけ わかめのみそしる	ぎゅうにく あぶらあげ さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	にんじん	ごぼう だいこん しめじ はくさい しろねぎ	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら	小 673 中 848
		ごはんに牛肉の具を まぜてから盛り付けます						
31・水	ごはん ぎゅうにゅう サイコロポークステーキ なっとうあえ オニオンスープ	ぶたにく なっとう みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし エリンギ たまねぎ	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら	小 650 中 797

~今月の松江でとれた食材や食品~  
ごめ、キャベツ、はくさい、にんじん、しろねぎ、  
カリフラワー、ブロッコリー、しいたけ、じゃがいも、しじみ



☆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。



学校給食摂取基準

(小)

(中)

エネルギー

650kcal

830kcal

