

1月の こんだて



献立目標：感謝して食べよう

西センター校区

★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)
10・水	・とりそぼろごはん ・ぎゅうにゅう ・わふうマヨあえ ・かすじる	とりにく 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 670 中 828
11・木	・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 さとう しらたまもち	あぶら	小 632 中 786
12・金	・こくどうパン ・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 とりにく	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	こくどうパン 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
15・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたれんこん ・すのもの ・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 645 中 802
16・火	・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 とりにく 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 779
17・水	・はっぽうラーメン ・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 ごまきこ ほるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	小 644 中 824
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 とりにく 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 655 中 805
19・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・キムチにくじゃが ・はるまき ・もやしのナムル	ぶたにく とりにく	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 ごまきこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	小 662 中 829

お正月献立

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 とどのえるしょくひん		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		エネルギー (kcal)		
1群	2群	3群	4群	5群	6群			
22・月	・てりやきハンバーグ (まるパン・てりやきハンバーグ) ・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 とうにゅう	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しろふのり あかとさかのり しろとさかのり	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 885
23・火	・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 うめ 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
24・水	・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 ・はちみつゆずゼリー	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 ゆずゼリー	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 692 中 842
全国学校給食週間 (24日~30日)								
25・木	・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 ・やさしいサラダ ・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
26・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのうめみそやき ★すろっぽ ・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								
29・月	・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 あじふんまつ	ごぼう だいこん しじみ 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 647 中 811
30・火	・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 とりにく	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 マッシュルーム	パン ひよこめめ かたくりこ マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 640 中 812
31・水	・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

~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

