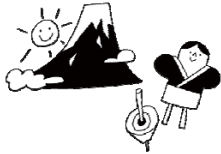


# 1月の こんだて



献立目標：感謝して食べよう

南センター校区

\*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						エネルギー (kcal)	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
10・水	•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 こまつな	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
11・木	•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 こんにやく 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 ごまぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	小 662 中 829
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 •しらたまそうじ	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		小 644 中 805
15・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 •かいそつサラダ •とうにゅうシチュー	ぶたにく とり とうにゅう	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しろふり あかどさかのり しろどさかのり	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 687 中 880
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 あつあげ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	キャベツ もやし だいこん こんにやく 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
17・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 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	•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 ごまぎこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	小 644 中 824
19・金	•ごはん •ぎゅうにゅう •さわらのゆずしょうやき •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 きりほしだいこん 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	ごま	小 640 中 788

お正月献立

全国学校給食週間 (24日~30日)

味噌ぐり：和歌山県

ごはんは牛肉の具を  
まぜてから盛り付けます

日・月	南センター校区						エネルギー (kcal)	
	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとのなるしょくひん		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			
日・月	こんだてめい							
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
22・月	•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 こまつな 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
23・火	•丸パン •チョコクリーム •ぎゅうにゅう •サイコロポークステーキ •だいこんとツナのサラダ •オニオンスープ	ぶたにく かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー カラーピーマン パセリ	だいこん エリンギ たまねぎ とうもろこし	パン さとう かたくりこ	チョコクリーム あぶら	小 659 中 813
24・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 こまつな 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 636 中 779
25・木	•ごはん •ぎゅうにゅう •さけのうめみそやき ★ずるっぱ •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 618 中 758
26・金	•コッペパン •はちみつアンドマーガリン •ぎゅうにゅう •くじらくのたつたあげ •やさしいサラダ •ポトフ	くじらく ウィンナー	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
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	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 655 中 821
30・火	•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 あおねぎ	小 692 中 842
31・水	•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 とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな 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

~今月の松江でとれた食材や食品~  
こめ、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

