

# 1月の こんだて



北センター校区

献立目標:感謝して食べよう

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会 (令和7年 1月)

日・曜	こんだてめい						エネルギー (kcal)
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9・木	セルフミートサンド (コッペパン・セルフミート) ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう マヨネーズサラダ マカロニのスープ	きゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ どうもろこし だいこん しめじ	パン ひよこまめ かたくりこ マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	小 663 中 839
10・金	ごはん ぎゅうにゅう はまちのゆずみそかけ ちくぜんに しらたまごうに	はまち みそ とりにく	にんじん さやいんげん	ゆず ごぼう たけのこ れんこん こんにやく たまねぎ しいたけ しろねぎ	ごはん さとう しらたまも	あぶら	小 693 中 863
14・火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか おからのいりに こんさいのみそしる	いわし かつおぶし おから とりにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん さやいんげん あおねぎ	たまねぎ れんこん だいこん	ごはん さとう さつまいも	あぶら	小 668 中 828
15・水	みそラーメン ぎゅうにゅう あげぎょうざ (小1・2年:2こ 3~6年:3こ 中:大2こ) ひじきのナムル	ぶたにく みそ	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ もやし どうもろこし キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	小 648 中 795
16・木	ごはん ぎゅうにゅう さばのみぞれかけ ゆずかあえ けんちんじる	さば とうふ	ほうれんそう にんじん	だいこん キャベツ ゆず はくさい ごぼう しいたけ しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう さとも	あぶら ごまあぶら	小 681 中 843
17・金	ピビンパどんぶり ぎゅうにゅう チヨレギサラダ ★サムゲタン	きゅうにく みそ とりにく	にんじん ほうれんそう	たけのこ もやし キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ ごぼう しいたけ しろねぎ	ごはん さとう げんまい	あぶら ごまあぶら ごま	小 648 中 803
20・月	てりやきハンバーガー (まるパン・てりやきハンバーグ) ぎゅうにゅう ブロッコリーのマヨサラダ やさいとまめのスープ	ぶたにく だいず	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ だいこん えだまめ マッシュルーム	パン さとう かたくりこ じゃがいも きんときまめ しろいんげんまめ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 638 中 815
21・火	ごはん ぎゅうにゅう にくしのだのふくめに はくさいのごまあえ じゃこいりみそしる	あぶらあげ とりにく ぶたにく こうやどうふ みそ	にんじん こまつな あおねぎ	ごぼう たまねぎ はくさい もやし	ごはん さとう じゃがいも	ごま	小 639 中 788



日・曜	こんだてめい						エネルギー (kcal)	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
22・水	ごはん ぎゅうにゅう キムチにくじゃが きびなごのからあげ きりぼしだいこんのサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ はくさい こんにやく グリーンピース だいこん	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	小 678 中 847
23・木	こくどうパン ぎゅうにゅう コロコロポークステーキ カラフルサラダ はくさいとあさりのスープ	ぶたにく あさり	ぎゅうにゅう	こまつな ピーマン にんじん	キャベツ どうもろこし はくさい たまねぎ	こくどうパン さとう かたくりこ じゃがいも	ドレッシング あぶら	小 633 中 803
全国学校給食週間 (24日 ~ 30日)								
24・金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしろねぎソースかけ あごいりのやきのあえもの しんじこのしじみじる	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	しろねぎ キャベツ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 671 中 833
郷土料理献立								
27・月	ごはん ぎゅうにゅう さけのおやき ふくじんづけあえ すいとんじる	さけ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり だいこん はくさい	ごはん こむぎこ さつまいも	あぶら	小 624 中 774
学校給食の始まり献立								
28・火	コッペパン りんごアンドマーガリン ぎゅうにゅう ハムカツ やさいサラダ ぎゅうにゅうクリームスープ	どりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ どうもろこし カリフラワー たまねぎ えだまめ	パン りんごジャム パンこ かたくりこ さとう じゃがいも しろいんげんまめ	マーガリン あぶら	小 695 中 867
昭和20~30年献立								
29・水	ぶつやさいのカレーライス くじらにくのたつたあげ フルーツまぜまぜゼリー	ぶたにく だいず くじらにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ りんご パイナップル みかん なし もも	ごはん じゃがいも かたくりこ ゼリー	あぶら	小 683 中 845
昭和40~50年献立								
30・木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき なっとうあえ だいこんのみそしる	ぶたにく なっとう みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう のり あじふんまつ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ うめ だいこん しめじ	ごはん さとう かたくりこ さつまいも	あぶら	小 649 中 813
地場産物献立								
31・金	コッペパン きなこクリーム ぎゅうにゅう トマトオムレツ はなやさいのサラダ ミートボールのスープ	たまご ツナ ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	カリフラワー キャベツ たまねぎ だいこん エリンギ	パン かたくりこ	きなこクリーム あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 645 中 795

学校給食摂取基準 (小) (中)

☆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。



【今月の松江でとれた食材や食品】

こめ、キャベツ、だいこん、はくさい、にんじん、しろねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、しいたけ、さつまいも、しじみ