

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7年 1月)

西センター校区

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
9・木	・あずきごはん ・ぎゅうにゅう ・はまちのゆずみそかけ ・ちくげんに ・しらたまごうに	はまち みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ゆず ごぼう たけのこ れんこん こんにゃく たまねぎ しいたけ しろねぎ	ごはん あずき さとう しらたまも	あぶら	小 680 中 860
		お正月献立						
10・金	・コッペパン ・きなごクリーム ・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 とりにく 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	きなごクリーム あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 645 中 795
14・火	・ツナそぼろごはん ・ぎゅうにゅう ・わふうマヨあえ ・ぶたじる	ツナ ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	きぬさや ほうれんそう にんじん	キャベツ どうもろこし だいこん しろねぎ	ごはん さとう さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	小 661 中 820
15・水	・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 どうふ	ぎゅうにゅう	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 さといも	あぶら ごまあぶら	小 681 中 843
16・木	・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	ぎゅうにゅう ひじき	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 ごむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	小 648 中 795
17・金	・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 かたくりこ さつまいも	あぶら	小 648 中 811
20・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくのだのふくめに ・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	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	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 638 中 787
21・火	・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 とりにく だいた	ぎゅうにゅう	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 きんとときまめ しろいんげんまめ	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	小 649 中 828



日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
22・水	・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 どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	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 667 中 827
23・木	・ビビンバどんぶり ・ぎゅうにゅう ・チョレギサラダ ★サムゲタン	ぎゅうにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	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 654 中 810
		味めぐり:韓国						
全国学校給食週間 (24日~30日)								
24・金	・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	とりにく 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 868
		昭和20~30年献立						
27・月	・ふゆやさいのカレーライス ・ぎゅうにゅう ・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 だいた 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						
28・火	・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 672 中 834
		郷土料理献立						
29・水	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・コロコロボックスケーキ ・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	こくとうパン さとう かたくりこ じゃがいも	ドレッシング あぶら	小 642 中 814
		地場産物献立						
30・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのしおやき ・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 632 中 784
		学校給食の始まり献立						
31・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・キム子にくじゃが ・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 こんにゃく 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

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