

# 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7年 1月)

南センター校区

| 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<br>ぎゅうにゅう<br>はまちのゆずみそかけ<br>ちくぜんに<br>しらたまごうに                     | はまち<br>みそ<br>とり                     | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>さやいんげん         | ゆず<br>ごぼう<br>たけのこ<br>れんこん<br>こんにやく<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>しろねぎ | ごはん<br>あずき<br>さとう<br>しらたまも                        | あぶら                         | 小 670<br>中 848 |
| お正月献立 |  |                                     |                          |                        |  |   |                             |                |
| 10・金  | ツナそぼろごはん<br>ぎゅうにゅう<br>わふうマヨあえ<br>ぶたじる                                  | ツナ<br>ちくわ<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>みそ    | ぎゅうにゅう                   | きぬさや<br>ほうれんそう<br>にんじん | キャベツ<br>どうもろこし<br>だいこん<br>しろねぎ                             | ごはん<br>さとう<br>さつまいも                               | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ<br>ごま | 小 662<br>中 821 |
| 14・火  | みそラーメン<br>ぎゅうにゅう<br>あげぎょうざ<br>(小1・2年:2こ 3~6年:3こ 中:大2こ)<br>ひじきのナムル      | ぶたにく<br>みそ                          | ぎゅうにゅう<br>ひじき            | にんじん<br>チンゲンサイ<br>こまつな | たまねぎ<br>もやし<br>どうもろこし<br>キャベツ<br>きゅうり                      | ちゅうかめん<br>さとう<br>こむぎこ                             | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま          | 小 648<br>中 795 |
| 15・水  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにくのしょうがやき<br>なっとうあえ<br>だいこんのみそしる                    | ぶたにく<br>なっとう<br>みそ<br>こうやどうふ        | ぎゅうにゅう<br>あじふんまつ         | ほうれんそう<br>にんじん<br>あおねぎ | たまねぎ<br>キャベツ<br>うめ<br>だいこん<br>しめじ                          | ごはん<br>さとう<br>かたくりこ<br>さつまいも                      | あぶら                         | 小 649<br>中 813 |
| 16・木  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>キムチにくじゃが<br>きびなごのからあげ<br>きりぼしだいこんのサラダ                 | ぶたにく<br>とり                          | ぎゅうにゅう<br>きびなご           | にんじん<br>あおねぎ<br>こまつな   | たまねぎ<br>はくさい<br>こんにやく<br>グリーンピース<br>だいこん                   | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう<br>こむぎこ                       | あぶら                         | 小 678<br>中 847 |
| 17・金  | てりやきハンバーガー<br>(まるパン・てりやきハンバーグ)<br>ぎゅうにゅう<br>ブロッコリーのマヨサラダ<br>やさいとまめのスープ | ぶたにく<br>だいたいず                       | ぎゅうにゅう                   | ブロッコリー<br>にんじん<br>パセリ  | たまねぎ<br>キャベツ<br>だいこん<br>えだまめ<br>マッシュルーム                    | パン<br>さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも<br>きんときまめ<br>しろいんげんまめ | ノンエッグ<br>マヨネーズ              | 小 640<br>中 817 |
| 20・月  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>にくしのだのふくめに<br>はくさいのごまあえ<br>じゃこいりみそしる                  | あぶらあげ<br>とり<br>ぶたにく<br>こうやどうふ<br>みそ | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>ちりめんじゃこ | にんじん<br>こまつな<br>あおねぎ   | ごぼう<br>たまねぎ<br>はくさい<br>もやし                                 | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも                               | ごま                          | 小 639<br>中 788 |
| 21・火  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さばのみぞれかけ<br>ゆずかあえ<br>けんちんじる                           | さば<br>どうふ                           | ぎゅうにゅう                   | ほうれんそう<br>にんじん         | だいこん<br>キャベツ<br>ゆず<br>はくさい<br>ごぼう<br>しいたけ<br>しろねぎ          | ごはん<br>かたくりこ<br>さとう<br>さつまいも                      | あぶら<br>ごまあぶら                | 小 681<br>中 843 |



| 日・曜                | こんだてめい  | あかのしよくひん<br>おもにからだをつくる<br>もどになるしよくひん            |                     | みどりのしよくひん<br>おもにからだのちようしを<br>もどるええるしよくひん |  | きいろのしよくひん<br>おもにエネルギーの<br>もどになるしよくひん                     |                           | エネルギー (kcal)   |
|--------------------|---|---|---------------------|--|--|--|---------------------------|----------------|
|                    |   | 1群  | 2群                  | 3群                                       | 4群   | 5群   | 6群                        |                |
| 22・水               | ・コッペパン<br>・きなこクリーム<br>・ぎゅうにゅう<br>・トマトオムレツ<br>・はなやさいのサラダ<br>・ミートボールのスープ  | たまご<br>ツナ<br>ぶたにく<br>ぶたにく                       | ぎゅうにゅう              | トマト<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>チンゲンサイ          | カリフラワー<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>だいこん<br>エリンギ                             | パン<br>かたくりこ  | きなこクリーム<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 小 637<br>中 785 |
| 23・木               | ・ピピンパどんぶり<br>・ぎゅうにゅう<br>・チロレギサラダ<br>★サムゲタン                              | ぎゅうにゅう<br>みそ<br>とり                              | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>のり | にんじん<br>ほうれんそう                           | たけのこ<br>もやし<br>キャベツ<br>きゅうり<br>だいこん<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>しいたけ<br>しろねぎ | ごはん<br>さとう<br>げんまい                                       | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま        | 小 655<br>中 811 |
| 全国学校給食週間 (24日~30日) |   |   |                     |  |  |  |                           |                |
| 24・金               | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・さけのおやき<br>・ふくじんづけあえ<br>・すいとんじる                      | さけ<br>とり<br>あぶらあげ<br>みそ                         | ぎゅうにゅう<br>あじふんまつ    | にんじん<br>あおねぎ                             | キャベツ<br>カリフラワー<br>だいこん<br>はくさい                                     | ごはん<br>さとう<br>さつまいも                                      |                           | 小 626<br>中 776 |
| 学校給食の始まり献立         |   |   |                     |  |  |  |                           |                |
| 27・月               | ・コッペパン<br>・りんごアンドマーガリン<br>・ぎゅうにゅう<br>・ハムカツ<br>・やさいサラダ<br>・ぎゅうにゅうクリームスープ | ぶたにく<br>ぶたにく                                    | ぎゅうにゅう              | にんじん<br>パセリ                              | キャベツ<br>どうもろこし<br>カリフラワー<br>たまねぎ<br>えだまめ                           | パン<br>りんごジャム<br>パンこ<br>かたくりこ<br>さとう<br>じゃがいも<br>しろいんげんまめ | マーガリン<br>あぶら              | 小 695<br>中 867 |
| 昭和20~30年献立         |   |   |                     |  |  |  |                           |                |
| 28・火               | ・ふゆやさいのカレーライス<br>・ぎゅうにゅう<br>・くじらにくのたつたあげ<br>・フルーツまぜまぜゼリー                | ぶたにく<br>だいず<br>くじらにく                            | ぎゅうにゅう              | にんじん<br>こまつな                             | だいこん<br>たまねぎ<br>りんご<br>パイナップル<br>みかん<br>なし<br>もも                   | ごはん<br>じゃがいも<br>かたくりこ<br>ゼリー                             | あぶら                       | 小 683<br>中 845 |
| 昭和40~50年献立         |   |   |                     |  |  |  |                           |                |
| 29・水               | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・とりにくのしろねぎソースかけ<br>・あごいりのやきのあえもの<br>・しんじこのしじみじる      | ぶたにく<br>あごいりのやき<br>しじみ<br>みそ                    | ぎゅうにゅう              | ほうれんそう<br>にんじん<br>ブロッコリー<br>あおねぎ         | しろねぎ<br>キャベツ   | ごはん<br>かたくりこ<br>さとう                                      | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ     | 小 671<br>中 833 |
| 郷土料理献立             |   |   |                     |  |  |  |                           |                |
| 30・木               | ・こくとうパン<br>・ぎゅうにゅう<br>・コロコロボックスケーキ<br>・カラフルサラダ<br>・はくさいとあさりのスープ         | ぶたにく<br>あさり                                     | ぎゅうにゅう              | こまつな<br>ピーマン<br>にんじん                     | キャベツ<br>どうもろこし<br>はくさい<br>たまねぎ                                     | こくとうパン<br>さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも                          | ドレッシング<br>あぶら             | 小 633<br>中 803 |
| 地場産物献立             |   |   |                     |  |  |  |                           |                |
| 31・金               | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・いわしのおかかに<br>・おからのいりに<br>・こんさいのみそしる                  | いわし<br>かつおぶし<br>おから<br>とり<br>どうふ<br>あぶらあげ<br>みそ | ぎゅうにゅう<br>あじふんまつ    | にんじん<br>さやいんげん<br>あおねぎ                   | たまねぎ<br>れんこん<br>だいこん   | ごはん<br>さとう<br>さつまいも                                      | あぶら                       | 小 668<br>中 828 |

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

