

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

松江市教育委員会

☆は新献立です (平成30年 1月)

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		あかのしょくひん おもにからだをつくる もとになるしょくひん	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	いえて おぎなう しょくひん			
10・水	・ごはん ・牛乳 ・ぶりのてりやき ・げんべいなます ・しらたまそうに	みそ ぶりとりにく	牛乳	にんじん くろだせり	はくさい だいこん ゆず しいたけ	ごはん むぎ しらたまもち さとう	油	卵 海そう
11・木	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくのしょうがやき ・なっとうあえ ・すいとんじる	みそ なっとう うすあげ ぶたにく	牛乳 のり	しゅんぎく ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん うめ しいたけ	ごはん むぎ すいとん でんぶん さとう	油	魚介 豆
12・金	・まるパン ・牛乳 ・はちみつアンドマーガリン ★だらのオーロラソース ・フロッコリーのサラダ ★さといものとうにゅうスープ	とうにゅう たら とりにく	牛乳	パセリ フロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ レモン マッシュルーム	パン でんぶん さといも さとう はちみつ	油 マーガリン	乳製品 種実
15・月	・ごはん ・牛乳 ・あつあげのちゅうかに ・きびなごのからあげ ・もやしのナムル	ぶたにく あつあげ	牛乳 きびなご	にんじん こまつな	だけのこ たまねぎ はくさい もやし ヤングコーン しいたけ	ごはん むぎ でんぶん さとう こむぎこ	ごま ごま油 油	海そう 緑黄色 野菜
16・火	・ごはん ・牛乳 ★ぶたにくのいちじくソース ★フロッコリーのアーモンドあえ ★かみありねぎのみそしる ・いずもヨーグルト	とうふ みそ うすあげ ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん フロッコリー	キャベツ たまねぎ かみありねぎ	ごはん むぎ でんぶん いちじくジャム	アーモンド 油	卵 いも
17・水	・こくとうパン ・牛乳 ・だいすのミートソースに ・りんご ・はなやさいのソテー	だいす ぎゅうにく ぶたにく ローズハム	牛乳	にんじん フロッコリー	たまねぎ カリフラワー りんご	こくとうパン じゃがいも でんぶん とうもろこし	油	小魚 きのこ
18・木	・ごはん ・牛乳 ・みそにこみおでん ・いわしのしょうがに ・すのもの	みそ いわし とりにく がんもどき	牛乳 わかめ	にんじん	ごんにやく きゅうり だいこん しょうが	ごはん むぎ マロニー さといも さとう		乳製品 種実
19・金	・ごはん ・牛乳 ・わかどりのからあげ ・はくさいのうめあえ ・ゆばのすましじる	ゆば とりにく	牛乳	あおねぎ にんじん	きゅうり たまねぎ はくさい うめ えのきたけ	ごはん むぎ でんぶん	油	魚介 豆

北センター校区

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		あかのしょくひん おもにからだをつくる もとになるしょくひん	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	いえて おぎなう しょくひん			
22・月	・まるパン ・牛乳 ・りんごジャム ・ポロニアステーク ・だいこんサラダ ・たまごスープ	ポロニア ソーセージ たまご	牛乳	チンゲンサイ にんじん	きゅうり たまねぎ だいこん	パン でんぶん りんごジャム	油	大豆 製品 海そう
23・火	・たかなどにくのそぼろごはん ・牛乳 ・れんごんのサラダ ・けんちんじる	とうふ ツナ きゅうにく ぶたにく	牛乳	にんじん たかな	きゅうり しろねぎ ごぼう れんごん レモン しいたけ	ごはん むぎ さといも さとう	油 カエッ マネズ	卵 緑黄色 野菜
24・水	・ごはん ・牛乳 ・さばのピリからやき ・いそかあえ ・だいこんのみそしる	みそ うすあげ さば	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい だいこん しろねぎ	ごはん むぎ さとう	油	肉 果物
25・木	・にくうどん ・牛乳 ・あこのやきのいそべあげ (小:2こ、中:3こ) ・ごまあえ ・こつぶだいふく	うすあげ あこのやき ぎゅうにく	牛乳 あおのり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい しろねぎ しいたけ	うどん こむぎこ こつぶだいふく	ごま 油	乳製品 いも
26・金	・カレーライス ・牛乳 ・こまつなのガーリックソテー ・フルーツクリーム	ローズハム ぎゅうにく	牛乳 ヨーグルト なまクリーム	にんじん こまつな	たまねぎ りんご もも パイナップル	ごはん むぎ じゃがいも	油	魚介 淡色 野菜
29・月	・ごはん ・牛乳 ・さけのコロコロあげ ・ごますあえ ・しじみじる	みそ しじみ さけ とりにく	牛乳	あおねぎ ほうれんそう にんじん	きりぼし だいこん レモン	ごはん むぎ でんぶん さとう	ごま 油	小魚 きのこ
30・火	・まるパン ・牛乳 ・チョコマーガリン ・ホキフライ ・こんぶサラダ ・コンソメスープ	ホキ	牛乳 こんぶ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも さとう パンこ	チョコマーガリン 油	豆 種実
31・水	・ごはん ・牛乳 ・あつやきたまご ・ごぼうサラダ ・はるさめのすましじる ・ゆかりふりかけ	とうふ とりにく たまご	牛乳	あおねぎ にんじん あかしそ	キャベツ たまねぎ ごぼう レモン	ごはん むぎ はるさめ	カエッ マネズ	乳製品 いも

味めぐり ……島根県(出雲市)

☆行事、材料の都合などで献立を 変更することがあります。 (平均栄養価) (小) (中)
エネルギー 678 kcal 827 kcal
たんぱく質 26.5g 31.5g

☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。忘れずに納めましょう。