

# 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

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 もとなるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちょうしを 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 もとなるしょくひん	いえて おぎなう しょくひん			
10・水	・まるパン ・牛乳 ・はちみつアンドマーガリン ★たらのオーロラソース ・ブ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 ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ レモン マッシュルーム	パン でんぷん さといも さとう はちみつ	油 マーガリン	乳製品 種実
11・木	・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 くらだせり	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
12・金	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくの しょうがやき ・なっとうあえ ・すいとんじり	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 すいとん でんぷん さとう	油	魚介 果物
15・月	・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	大豆 製品 海そう きのこ
16・火	・ごはん ・牛乳 ・あつあけの ちゅうかに ・きびなこのからあげ ・もやしのナムル	ぶたにく あつあけ	牛乳 きびなこ	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 でんぷん さとう こむぎこ	ごま ごま油 油	卵 緑黄色 野菜
17・水	・えんむすびごはん ・牛乳 ・あつやきたまご ・こぼうサラダ ・はるさめの すましじる	とうふ とりにく たまご	牛乳 こんぶ	あおねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ こぼう レモン だけのこ	ごはん むぎ はるさめ	ナエッグ マヨネーズ 油	乳製品 種実
18・木	・こくとうパン ・牛乳 ・だいたいのミート ソースに ・はなやさいのソテー ・りんご	だいたいの きゅうにく ぶたにく ローズハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー りんご	こくとうパン じゃがいも でんぷん とうもろこし	油	海そう 淡色 野菜
19・金	・ごはん ・牛乳 ★ぶたにくのいちじくソース ★ブ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 ブロッコリー	キャベツ たまねぎ かみありねぎ	ごはん むぎ でんぷん いちじくジャム	アーモンド 油	魚介 いも

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 ・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	こんにやく 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
23・火	・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 ・こつふだいふく	うすあげ あこのやき きゅうにく	牛乳 あおのり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい しろうねぎ しいたけ	うどん こむぎこ こつふだいふく	ごま 油	卵 いも
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 しろうねぎ	ごはん むぎ さとう	油	肉 きのこ
25・木	・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 きゅうにく	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
26・金	・まるパン ・牛乳 ・りんごジャム ・ポロニアステーキ ・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 はなそげ だいこん	パン でんぷん りんごジャム	油	大豆 製品 海そう
29・月	・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 でんぷん	油	小魚 種実
30・火	・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 でんぷん さとう	ごま 油	乳製品 きのこ
31・水	・まるパン ・牛乳 ・マーガリン ・ミートボールと ・じゃがいもとチーズのソテー ・ぼんかん	ローズハム ミートボール	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ はくさい ぼんかん	パン じゃがいも	油 マーガリン	豆 緑黄色 野菜

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〉  
エネルギー たんぱく質

(小) 678 kcal 26.5g  
(中) 827 kcal 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。