

2月の こんだて



西センター校区

献立目標：日本の食文化を見直そう

松江市教育委員会

☆は新献立です (平成30年 2月)

あかのしよくひん おもにからだをつくる もとななるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん	きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとななるしよくひん	いえで おきなう しよくひん

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・木	・たかなどにくの そぼろごはん ・牛乳 ・れんこんのサラダ ・けんちんじる	とうふ ツナ ぎゅうにく ぶたにく	牛乳	にんじん たかな	きゅうり しろねぎ ごぼう れんこん レモン しいたけ	ごはん むぎ さといも さとう	油 ナツメグ マヨネーズ	小魚 緑黄色 野菜
2・金	・ごはん ・牛乳 ・いわしのカレーあげ ・ぶくじんづけあえ ・あつあげのみそじる ・せつぶんまめ	あつあげ みそ いわし だいす	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しろねぎ ぶくじんづけ	ごはん むぎ でんぶ	油	乳製品 いも
5・月	・まるパン ・牛乳 ・いちごジャム ・チーズいりささみフライ ・ほうれんそうのサラダ ・はくさいスープ	だいす ツナ ぶたにく とりにく	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい レモン	パン いちごジャム パンこ こむぎこ	ナツメグ マヨネーズ 油	海そう きのこ
6・火	・ごはん ・牛乳 ・さんまのみぞれに ・すのもの ・こんさいじる ・ブルー	みそ うすあげ さんま	牛乳 わかめ	しゅんぎく にんじん	きゅうり たまねぎ ごぼう れんこん ブルー だいにん	ごはん むぎ マロニー さとう		小魚 種実
7・水	・ごはん ・牛乳 ・わかどりのこうそうやき ・たかなとじゃこのあえもの ・かきたまじる	とりにく たまご	牛乳 ちりめんじゃこ	あおねぎ にんじん たかな	キャベツ たまねぎ	ごはん むぎ でんぶ	油	大豆 製品 いも
8・木	・ぶたキムチラーメン ・牛乳 ・あげぎょうざ 【小：1～3年 2こ、4～6年 3こ 中：3こ ・ひじきのナムル ・スイートポテト	みそ ぶたにく	牛乳 ひじき	にら にんじん こまつな	たまねぎ はくさい もやし はくさいキムチ キャベツ	ちゅうかめん さとう さつまいも こむぎこ	ごま 油 ごま油	魚介 果物
9・金	・ごはん ・牛乳 ・わふうハンバーグ ・こまつなのサラダ ・はんべんのすましじる	だいす ツナ はんべん ハンバーグ	牛乳	あおねぎ にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ レモン	ごはん むぎ でんぶ はるさめ さとう	ナツメグ マヨネーズ	乳製品 淡色 野菜
13・火	・ごはん ・牛乳 ・とりつくね ・ピーマンサラダ ・もずくスープ	とうふ ツナ とりつくね	牛乳 もずく	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ レモン	ごはん むぎ ピーマン		卵 種実
14・水	・まるパン ・はちみつアンドマーガリン ・オムレツ ・やさしいサラダ ☆さけだんことはくさいの クリームスープ	さけだんこ たまご	牛乳 ちようりょう牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい レモン しめじ	パン はちみつ	油 マーガリン	大豆 製品 緑黄色 野菜
15・木	・ごはん ・牛乳 ・ホキフライ ・アーモンドあえ ・じゃがいものみそじる	みそ うすあげ ホキ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい	ごはん むぎ じゃがいも パンこ	アーモンド 油	肉 果物

西センター校区

日・月	こんだてめい	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとななるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとななるしよくひん		いえで おきなう しよくひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16・金	・ごはん ・牛乳 ・さけのからあげ ・こんぶあえ ・ゆばのすましじる	ゆば さけ	牛乳 しおこんぶ	あおねぎ にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ	ごはん むぎ でんぶ	油	乳製品 いも
19・月	・りんごパン ・牛乳 ・ミートボールの ケチャップに ・きりぼしだいこんのサラダ ・コンソメスープ	ツナ ミートボール	牛乳	デンゲンサイ にんじん	キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ レモン マッシュルーム	りんごパン じゃがいも でんぶ さとう	油	卵 海そう
20・火	・チキンカレーライス ・牛乳 ・はなやさいのソテー ・ヨーグルトあえ	とりにく ローズハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー みかん りんご もも パイナップル	ごはん むぎ じゃがいも とうもろこし	油	魚介 淡色 野菜
21・水	・ごはん ・牛乳 ☆ととウィンナーと いかにガーリックいため ・あらめのサラダ ・わかどりと やさしいみそじる	みそ いか ぎょにく ソーセージ とりにく ローズハム	牛乳 あらめ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ ししとう れんこん しめじ	ごはん むぎ じゃがいも でんぶ さとう	油	小魚 種実
22・木	・ソフトめんミートソース ・牛乳 ・かぼちゃのコロッケ ・あいかごぼうのサラダ ・りんごのタルト	ツナ ぎゅうにく ぶたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ あいかごぼう レモン りんご	ソフトめん こむぎこ こめこのタルト パンこ	油	乳製品 いも
23・金	・ごはん ・牛乳 ・サイコロステーキ ・げんきサラダ ・ほたてスープ	かつおぶし ローズハム ぎゅうにく ほたて	牛乳 こんぶ	トマト にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	ごはん むぎ でんぶ さとう とうもろこし	油	大豆 製品 緑黄色 野菜
26・月	・ごはん ・牛乳 ・さばのみそに ・なのはなのごまあえ ・のっぺいじる	とりにく さば みそ	牛乳	にんじん なのはな	こんにゃく はくさい だいこん しろねぎ しいたけ	ごはん むぎ でんぶ さといも	ごま	卵 果物
27・火	・まるパン ・牛乳 ☆セルフカレーサンド ・ブロッコリーのサラダ ・きのこことベーコンの とうりゅうスープ	とうりゅう ぎゅうにく ぶたにく ベーコン だいす	牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ マッシュルーム しめじ えだまめ	パン こむぎこ じゃがいも しりいんげん きんときまめ	油	小魚 種実
28・水	・ごはん ・牛乳 ・あじのこうみフライ ・なっとうあえ ・さといものみそじる	みそ なっとう うすあげ あじ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ しろねぎ うめ	ごはん むぎ さといも パンこ	油 ごま	肉 きのこ

味めぐり・・・島根県(隠岐)

☆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 660kcal 807kcal
たんぱく質 25.6g 30.7g

☆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。