

# 2月の こんだて

南センター校区

松江市教育委員会

☆は新献立です

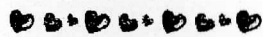
(平成30年 2月)



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 もとなるしよくひん	いえて 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	・まるパン ・マーガリン ・ミートボールと はくさいのこみ ・じゃがいもとチーズのソテー ・ぼんかん	ロースハム 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	海そう 緑黄色 野菜
2・金	・ごはん ・牛乳 ・いわしのカレーあげ ・ふくじんづけあえ ・あつあげのみそしる ・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 ふくじんづけ	ごはん むぎ でんぶん	油	乳製品 きのこ
5・月	・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 えのきだけ	ごはん むぎ でんぶん	油	肉 いも
6・火	・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
7・水	・ごはん ・牛乳 ・さんまのみぞれに ずのもの ・こんさいじる ・ブルー	みそ うすあげ さんま	牛乳 わかめ	しゆんぎく にんじん	きゅうり たまねぎ ごぼう れんこん ブルー だいこん	ごはん むぎ マロニー さとう		小魚 種実
8・木	・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 でんぶん	油	大豆 製品 きのこ
9・金	・まるパン ・牛乳 ・マーガリン ・ポトフ ・ブロッコリーのソテー ・フルーツミックス	とりにく ロースハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい もも パナップル はっさく	パン じゃがいも ナタデココ	油 マーガリン	海そう 豆
13・火	・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 はんぺん 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 でんぶん はるさめ さとう	パスタ マーガリン	乳製品 淡色 野菜
14・水	・ごはん ・牛乳 ・ホキフライ ・アーモンドあえ ・じゃがいものみそしる	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
15・木	・まるパン ・牛乳 ・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 ちようりよう牛乳	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 いも

南センター校区



日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16・金	・ごはん ・ととウィンナーと いかのガーリックいため ・あらめのサラダ ・わかどりと やさしいみそしる	みそ いか きよにく ソーセージ とりにく ロースハム	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 しろねぎ れんこん しめじ	ごはん むぎ じゃがいも でんぶん さとう	油	小魚 種実
19・月	・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 ロースハム きゅうり 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 でんぶん さとう とうもろこし	油	卵 緑黄色 野菜
20・火	・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	油	海そう 豆
21・水	・ごはん ・牛乳 ・いわしのうめ ・あすっこのいそかあえ ・ぶたにく	みそ ぶたにく いわし	牛乳 のり	にんじん あすっこ	こんにやく はくさい だいこん しろねぎ うめ	ごはん むぎ さつまいも		きのこ 種実
22・木	・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 ロースハム	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
23・金	・ソフトめんミートソース ・牛乳 ・かぼちゃのコロッケ ・ごぼうサラダ ・りんごのタルト	ツナ きゅうり ぶたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ 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
26・月	・ごはん ・牛乳 ・とりつくね ・ピーマンサラダ ・もすくスープ	とうふ ツナ とりつくね	牛乳 もすく	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ レモン	ごはん むぎ ビーフン		卵 種実
27・火	・ごはん ・牛乳 ・あじのこうみフライ ・なっとうあえ ・さといものみそしる	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
28・水	・まるパン ・牛乳 ☆セルパカレーサンド ・ブロッコリーのサラダ ・きのこことベーコンの とうにゅうスープ	とうにゅう きゅうり 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 しろいんげんまめ きんときまめ	油	小魚 果物

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〉  
たんぱく質

(小) 660kcal 25.6g  
(中) 807kcal 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。