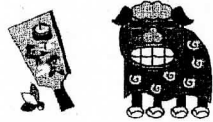


1月の こんだて



西センター校区

☆は新献立です

松江市教育委員会
(平成31年 1月)

献立目標：感謝して食べよう

日・曜	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 もとになるしよくひん		いばで おきなろ しよくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	肉	きのこ
9・水	・ごはん ・牛乳 ・はまちのてりやき ☆ごぼうのごますあえ ☆えびとしらたまのそうじ	はまち かまぼこ えび	牛乳	にんじん くろだせり	ごぼう キャベツ だいこん	ごはん むぎ さとう しらたまもち	油 ごま		肉 きのこ
10・木	・ごはん ・牛乳 ・ぶたキムチ ・ちゅうかさラダ ・ちゅうかさスープ	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ はくさいキムチ キャベツ もやし きくらげ たけのこ	ごはん むぎ マロニー さとう	油 ごま油		小魚 いも
11・金	・セルフフィッシュサンド ・タルタルソース ・牛乳 ・やさしいサラダ ・さといもの とうじゅうスープ	ホキ とりにく とうじゅう	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン パンこ さといも	油 タルタルソース		海そう 果物
15・火	・ドライカレー ・牛乳 ・アーモンドサラダ ・たまごスープ	きゅうにく ぶたにく たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり レモン しめじ	ごはん むぎ さとう でんぶん	油 アーモンド オリーブ油		魚介 緑黄色 野菜
16・水	・ごはん ・牛乳 ・いわしのうめ ・いそかあえ ・さわにわん	いわし ぶたにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	はくさい もやし えのきたけ ごぼう うめ	ごはん むぎ			大豆 製品 種実
17・木	・まるパン ・牛乳 ・りんごアンドマーガリン ・ミートボールの クチャップに ・れんごんのサラダ ・ABCスープ	ミートボール ツナ とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム れんごん レモン きゅうり	パン りんごジャム さとう でんぶん マカロニ	油 マーガリン /イグ マネー		乳製品 いも
18・金	・ごはん ・牛乳 ・わかどりの しろねぎソースかけ ・だいこんサラダ ・とうふのみそしる ・ヨーグルト	とりにく とうふ うすあげ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	かみありねぎ はなぞけだいこん きゅうり たまねぎ	ごはん むぎ でんぶん さとう	油		卵 きのこ
21・月	・ごはん ・牛乳 ☆さけのゆうあんやき ・ゆかりあえ ・じゃがいものみそしる	さけ うすあげ みそ	牛乳	にんじん あかし あおねぎ	ゆず キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	ごはん むぎ じゃがいも	油		肉 種実

西センター校区

日・曜	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 もとになるしよくひん		いばで おきなろ しよくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	肉	きのこ
22・火	・とりうどん ・牛乳 ・あこのやきのいそべあげ (小：2こ、中：3こ) ・ごまあえ ・ごとうピーンズ	とりにく うすあげ あこのやき だいす	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ しろねぎ はくさい	うどん ごむぎこ ごとう	油 ごま		乳製品 いも
23・水	・ごはん ・牛乳 ・わふうハンバーグ ・ひじきのうめあえ ・はんぺんのすましじる	ハンバーグ はんぺん	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ	キャベツ うめ たまねぎ	ごはん むぎ さとう でんぶん はるさめ			卵 果物
24・木	・あかがいごはん ・牛乳 ・あまさぎのてんぷら ・わかどりと ふゆやさいのみそしる ・フルーツゼリー	あかがい うすあげ とりにく みそ	牛乳 あまさぎ	にんじん しゅんぎく	ごぼう かぶ たまねぎ はくさい	ごはん むぎ さとう ごむぎこ ゼリー	油		海そう きのこ
25・金	・ごとうパン ・牛乳 ・ポテトオムレツ ・ほうれんそうのサラダ ・コンソメスープ	たまご ベーコン ツナ だいす ぶたにく	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	キャベツ レモン たまねぎ しめじ	ごとうパン じゃがいも	/イグ マネー		小魚 豆
28・月	・ごはん ・牛乳 ・さばのごまみそ ・ぶくじんづけあえ ・ゆばのすましじる	さば みそ ゆば	牛乳	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり ぶくじんづけ たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ	ごま		肉 いも
29・火	・ごはん ・牛乳 ・わかどりのココロコあげ ・おかかあえ ・しじみじる	とりにく かつおぶし しじみ みそ	牛乳	ごまつな にんじん あおねぎ	キャベツ もやし	ごはん むぎ でんぶん	油		乳製品 淡色 野菜
30・水	・まるパン ・牛乳 ・はちみつアンドマーガリン ・ポークピーンズ ・はなやさいのソテー ・フルーツミックス	だいす ぶたにく ロースハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー パイナップル もも みかん	パン はちみつ じゃがいも しろいげんまめ でんぶん とうもろこし ナタデココ	油 マーガリン		魚介 緑黄色 野菜
31・木	・ごはん ・牛乳 ・たらのかぶおろしがけ ・なっとうあえ ・はるさめのすましじる	たら なっとう みそ とうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	かぶ キャベツ うめ たまねぎ	ごはん むぎ でんぶん さとう はるさめ	油		卵 きのこ

味めぐり ……島根県(出雲地方)

☆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。

平均栄養価 (小) (中)

エネルギー 670kcal 819kcal

たんぱく質 28.1g 33.7g