

# 1月の こんだて



南センター校区

☆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	あかのしょくひん おもにからだをつくる ものになるしょくひん		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		いばで おなご しょくひん	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9・水	こんだてめい ・まるパン ・牛乳 ・りんごアンドマーガリン ・ミートボールの ケチャップに ・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 でんぷん マカロニ	油 マーガリン /カレウ マネズ	乳製品 いも
10・木	・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 くるだせり	ごぼう キャベツ だいごん	ごはん むぎ さとう しらたまもち	油 ごま	肉 きのこ
11・金	・ごはん ・牛乳 ・わかどりの しろねぎソースがけ ・だいごんサラダ ・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 だいごん きゅうり たまねぎ	ごはん むぎ でんぷん さとう	油	卵 果物
15・火	・まるパン ・牛乳 ・はちみつアンドマーガリン ・ポークビーンズ ・はなやさいのソテー ・フルーツミックス	だいず 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 パイナップル もも みかん	パン はちみつ じゃがいも しろいんげんまめ でんぷん とうもろこし ナタデココ	油 マーガリン	魚介 緑黄色 野菜
16・水	・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 あかしそ 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
17・木	・えんむすびごはん ・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 こんぶ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	たけのこ ごぼう かぶ キャベツ うめ たまねぎ	ごはん むぎ でんぷん さとう はるさめ	油	卵 きのこ
18・金	・こくとうパン ・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 だいず 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	こくとうパン じゃがいも	/カレウ マネズ	小魚 豆
21・月	・ごはん ・牛乳 ・いわしのうめに ・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

南センター校区

日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる ものになるしょくひん		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		いばで おなご しょくひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
22・火	・ごはん ・牛乳 ・ぶたキムチ ・ちゅうかサラダ ・ちゅうかスープ	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 緑黄色 野菜
23・水	・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 ・こくとうビーンズ	とりにく うすあげ あこのやき だいず	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 こくとう	油 ごま	乳製品 豆
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	・ごはん ・牛乳 ・わぶうハンバーグ ・ひじきのうめあえ ・はんべんのすましじる	ハンバーグ はんべん	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 でんぷん はるさめ		卵 種実
28・月	・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 とうにゅうスープ	ホキ とりにく とうにゅう	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	小魚 果物
29・火	・ドライカレー ・牛乳 ・アーモンドサラダ ・たまごスープ	ぎゅうにく 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 でんぷん	油 アーモンド オリーブ油	大豆 製品 豆
30・水	・ごはん ・牛乳 ・わかどりのコロコロあげ ・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 でんぷん	油	乳製品 果物
31・木	・まるパン ・牛乳 ・ブルーベリージャム ・じゃがいもと チーズのソテー ・かいそうとツナのサラダ ・はくさいスープ	ローズハム ツナ とりにく	牛乳 チーズ わかめ こんぶ あかとさかのり しろとさかのり	ブロッコリー にんじん	たまねぎ レモン はくさい	パン ブルーベリージャム じゃがいも とうもろこし	油	卵 淡色 野菜

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