

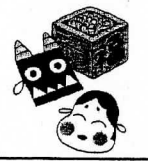
献立目標：日本の食文化を見直そう

2月の
こんだて

北センター校区

☆は新献立です

松江市教育委員会
(平成31年 2月)



| 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 とどめるしょくひん | きいろのしょくひん おもにエネルギーの ものになるしょくひん | いまで おぼやう しょくひん |
|--------------------------------------|--|--------------------------------------|----------------------|
| | | | |

| 日・月 | こんだてめい | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
|------|--|------------------------------|-------------------|----------------------------|--|--|------------------------|----------------|
| 1・金 | ・まるパン ・りんごサンドマーガリン ・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 ノイグ マネーズ | 乳製品 果物 |
| 4・月 | ・ごはん ・牛乳 ・さばのごまみそに ・ふくじんづけあえ ・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 ふくじんづけ たまねぎ えのきたけ | ごはん むぎ | ごま | 肉 緑黄色 野菜 |
| 5・火 | ・ごはん ・牛乳 ・あじのこうみフライ ・ほうれんそうのサラダ ・かきたまじる | とりにく だいず たまご あじ | 牛乳 | ほうれんそう にんじん あおねぎ | キャベツ レモン たまねぎ | ごはん むぎ でんぷん パンこ | 油 ノイグ マネーズ ごま | 海そう きのこ |
| 6・水 | ・マーボーラーメン ・牛乳 ・はるまき ・きりほしだいこんの ナムル | ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ | 牛乳 | にんじん にら | たまねぎ きりほし だいこん キャベツ たけのこ | ちゅうかめん さとう でんぷん ごむぎこ | 油 ごま油 ごま | 卵 いも |
| 7・木 | ・ごはん ・牛乳 ・がんもどきのふくめに 小1・2年1こ、3~6年2こ 中2こ ・たかなづけあえ ・ぶたじる | がんもどき くろだいず ぶたにく みそ | 牛乳 | たかな にんじん | キャベツ だいこん ごぼう しろねぎ | ごはん むぎ さとう さつまいも | | 小魚 果物 |
| 8・金 | ・カレーライス ・牛乳 ・こまつなの ガーリックソテー ・フルーツミックス | ぎゅうにく ロースハム | 牛乳 | にんじん こまつな | たまねぎ りんご パイナップル もも はっさく | ごはん むぎ じゃがいも ナタデココ | 油 | 魚介 淡色 野菜 |
| 12・火 | ・セルフカツサンド ・牛乳 ・ツナサラダ ・コンソメスープ ・ブルーン | ぶたにく ツナ | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | レモン キャベツ きゅうり たまねぎ ブルーン | パン じゃがいも でんぷん パンこ ごむぎこ | 油 ノイグ マネーズ | 大豆 製品 種実 |
| 13・水 | ・ごはん ・牛乳 ・あつやきたまご ・アーモンドあえ ・さといものみそじる | たまご うすあげ みそ | 牛乳 | ほうれんそう にんじん | キャベツ たまねぎ しろねぎ | ごはん むぎ さといも | アーモンド | 乳製品 豆 |
| 14・木 | ・ごはん ・牛乳 ・あつあげのちゅうかに ・きびなのからあげ ・ずのもの | あつあげ ぶたにく | 牛乳 わかめ きびなご | にんじん | たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい ヤングコーン きゅうり | ごはん むぎ でんぷん マロニー さとう ごむぎこ | 油 | 卵 緑黄色 野菜 |
| 15・金 | ・りんごパン ・牛乳 ・わかどりのチリソース ・やさしいサラダ ・クリームスープ | とりにく | 牛乳 | あおねぎ トマト にんじん パセリ | キャベツ きゅうり レモン たまねぎ マッシュルーム | りんごパン でんぷん さとう じゃがいも | 油 | 魚介 海そう |



北センター校区

| 日・月 | こんだてめい | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
|------|---|---|----------------------------|--------------------------|---|-------------------------------|---------------------|-----------------|
| 18・月 | ・ごはん ・牛乳 ・いわしのかつおぶしに ・はくさいのうめあえ ・ごまキムチじる | いわし かつおぶし ぶたにく うすあげ とうふ みそ | 牛乳 | にんじん あおねぎ | はくさい きゅうり うめ だいこん ごぼう こんにゃく はくさいキムチ | ごはん むぎ | ごま油 | 乳製品 豆 |
| 19・火 | ・ごはん ・牛乳 ・みそマヨネーズゆき ・あすっこのごまあえ ・もずくスープ ・みかんのタルト | さけ みそ とうふ | 牛乳 もずく | にんじん | はくさい たまねぎ みかん | ごはん むぎ ごめこのタルト | 油 ノイグ マネーズ ごま | 肉 きのこ |
| 20・水 | ・ソフトめんミートソース ・牛乳 ・ポテトコロッケ ・ごぼうサラダ | ぎゅうにく ぶたにく ツナ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ ごぼう レモン キャベツ | ソフトめん ごむぎこ じゃがいも パンこ | 油 | 大豆 製品 種実 |
| 21・木 | ・ごはん ・牛乳 ・ぎゅうにくと れんごんのきんぴら ・あらめのサラダ ・じゃがいものみそじる | ぎゅうにく ロースハム うすあげ みそ | 牛乳 あらめ | きぬさや にんじん あおねぎ | れんごん キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ | ごはん むぎ さとう じゃがいも | 油 | 卵 果物 |
| 22・金 | ・ごはん ・牛乳 ・おろしハンバーグ ・こまつなとチーズの のりじゃこあえ ・とうふのすましじる | ハンバーグ とうふ | 牛乳 チーズ のり ちりめんじゃこ | こまつな にんじん あおねぎ | だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ | ごはん むぎ でんぷん | | 魚介 いも |
| 25・月 | ・まるパン ・牛乳 ・はちみつサンドマーガリン ・ジャーマンポテト ・ブロッコリーのサラダ ・やさしいスープ | ベーコン とりにく | 牛乳 | ブロッコリー にんじん チンゲンサイ | たまねぎ キャベツ マッシュルーム | パン はちみつ じゃがいも | 油 マーガリン | 乳製品 淡色 野菜 |
| 26・火 | ・ごはん ・牛乳 ・さばのしおやき ・ゆばとほうれんそうの あえもの ・のっぺいじる | さば ゆば とりにく | 牛乳 わかめ | ほうれんそう にんじん | キャベツ だいこん こんにゃく しいたけ しろねぎ | ごはん むぎ さといも でんぷん | 油 | 卵 種実 |
| 27・水 | ・ごはん ・牛乳 ・わかどりのからあげ ・ごますあえ ・ふゆやさいのみそじる | とりにく ツナ うすあげ みそ | 牛乳 | ほうれんそう にんじん しゅんぎく | レモン きりほし だいこん だいこん たまねぎ はくさい | ごはん むぎ でんぷん さとう | 油 ごま | 海そう きのこ |
| 28・木 | ・まるパン ・牛乳 ・チョコマーガリン ・ポトフ ・はなやさいのソテー ・りんご | 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 カリフラワー りんご | パン じゃがいも とうもろこし | 油 チョコマーガリン | 魚介 豆 |

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 | 678 kcal | 824 kcal |
| たんぱく質 | 26.1g | 31.1g |