

2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 2月)

献立目標：日本の食文化を見直そう

日・月	こんだてめい						いわておきなごしょうひん
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・金	・ごはん ・牛乳 ・いわしのカレーあげ ・こんぶあえ ・だいこんのみそしる ・せつぶんまめ	いわし うすあげ みそ だいす	牛乳 しおこんぶ	にんじん だいこんば	はくさい きゅうり だいこん たまねぎ えのきだけ	ごはん むぎ でんぷん	油 乳製品 いも
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 ゆは	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 えのきだけ	ごはん むぎ	ごま 肉 緑黄色 野菜
5・火	・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 ふたにく 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 ごまぎこ	油 ごま油 ごま 海そう きのこ
6・水	・ごはん ・牛乳 ・あつあげのちゅうかに ・きびなごのからあげ ・すのもの	あつあげ ふたにく	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 ごまぎこ	油 卵 種実
7・木	・ごはん ・牛乳 ・あつやきたまご ・アーモンドあえ ・さといものみそしる	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 小魚 果物
8・金	・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 ローズハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい かりつらわ 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 淡色 野菜
12・火	・ごはん ・牛乳 ・がんもどきのふくらめに 【小：1・2年1こ、3～6年2こ 中：2こ】 ・たかなづけあえ ・ふたじる	がんもどき くらだいす ふたにく 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	油 卵 種実
13・水	・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 だいす 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 リイグ マヨネーズ ごま 乳製品 いも
14・木	・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 大豆 製品 果物
15・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 ローズハム	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



南センター校区

日・月	あかのしょうひん おもにからだをつくる ものになるしょうひん		みどりのしょうひん おもにからだのちようしを ととのえるしょうひん		きいろのしょうひん おもにエネルギーの もとになるしょうひん		いわて おきなご しょうひん
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
18・月	・ごはん ・さけの みそマヨネーズゆき ・あすっこのごまあえ ・ちすくスープ ・みかんのタルト	さけ みそ とうふ	牛乳 ちすく	あすっこ にんじん	はくさい たまねぎ みかん	ごはん むぎ こめこのタルト	油 リイグ マヨネーズ ごま 肉 いも
19・火	・セルフカツサンド ・牛乳 ・ツナサラダ ・コンソメスープ ・ブルーベリー	ふたにく 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 ブルーベリー	パン じゃがいも でんぷん パンこ ごまぎこ	油 リイグ マヨネーズ 大豆 製品 きのこ
20・水	・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 えのきだけ	ごはん むぎ でんぷん	卵 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 ・じゃがいものみそしる	ぎゅうにく ローズハム 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 魚介 豆
22・金	・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 ふたにく 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 ごまぎこ じゃがいも パンこ	油 小魚 果物
25・月	・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 乳製品 種実
26・火	・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 ふたにく 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 ごま油 卵 緑黄色 野菜
27・水	・まるパン ・牛乳 ・はちみつアンドマーガリン ・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 海そう 淡色 野菜
28・木	・ごはん ・牛乳 ・わかどりのからあげ ・こますあえ ・ふゆやさしいのみそしる	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 たまねぎ はくさい	ごはん むぎ でんぷん さとう	油 ごま 小魚 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