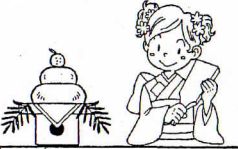


# 1月の こんだて

北センター校区

☆は新献立です

松江市教育委員会  
(令和2年 1月)



あかのしょくひん おもにからだをつくる もとになるしょくひん	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	いほで おほなう しょくひん

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9・木	・まるパン ・はちみつアンドマーガリン ・牛乳 ☆わかとりとまめの ケチャップに かいそうサラダ ・はくさいとあさりのスープ	とりにく だいす あさり	牛乳 こんぶ わかめ あかとさかのり しろとさかのり	トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ キャベツ はくさい	パン はちみつ きんときまめ しろいんげんまめ でんぶん さとう	マーガリン 油 ごま ごま油	魚介 きのこ
10・金	・ごはん ・牛乳 ・はまちのてりやき ・こうはくなます ・しらたまそうに	はまち みそ とりにく	牛乳	にんじん くろだせり	だいこん ゆず しいたけ たまねぎ はくさい	ごはん むぎ さとう しらたまもち	油	卵 緑黄色 野菜
		お正月献立						
14・火	・ごはん ・牛乳 ・たらの しろねぎソースがけ ・ほうれんそうのナムル ・あつあげのごもくスープ	たら あつあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	しろねぎ もやし たまねぎ たけのこ	ごはん むぎ でんぶん さとう	油 ごま油 ごま	肉 海そう
15・水	☆しっぽくうどん ・牛乳 ・フライピーズ ・あますあえ	とりにく うすあげ だいす	牛乳	にんじん しゅんぎく ごまつな	ごぼう だいこん しいたけ キャベツ	うどん さといも でんぶん さとう	油 アーモンド	乳製品 果物
16・木	・ドライカレー ・牛乳 ・こんぶサラダ ・たまごスープ	ぎゅうにく ぶたにく たまご	牛乳 こんぶ	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 とうもろこし しめじ	ごはん むぎ さとう でんぶん	油	大豆 製品 種実
17・金	・ごはん ・牛乳 ・すぶた ・ごぼうサラダ ・だいこんのみそしる	ぶたにく うすあげ こうやとうふ みそ	牛乳	あかピーマン にんじん だいこんば	たまねぎ たけのこ ごぼう キャベツ さとう だいこん こんにゃく	ごはん むぎ でんぶん さとう さつまいも	油 ごま	小魚 きのこ
20・月	・まるパン ・いちごジャム ・牛乳 ・てりやきハンバーグ ・アーモンドサラダ ・コンソメスープ	ハンバーグ ぶたにく	牛乳	ごまつな にんじん パセリ	キャベツ レモン たまねぎ カリフラワー マッシュルーム	パン いちごジャム さとう でんぶん じゃがいも	油 アーモンド オリーブ油	魚介 豆
21・火	・ごはん ・牛乳 ・ぶりのみぞれがけ ・いそかあえ ・しじみじる	ぶり しじみ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	だいこん もやし キャベツ しろねぎ	ごはん むぎ でんぶん さとう	油	肉 種実

献立目標：感謝して食べよう

北センター校区

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	いほで おほなう しょくひん
22・水	・ごはん ・牛乳 ・さばのピリからやき ・なっとうあえ ・さわにわん	さば なっとう みそ ぶたにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ うめ たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん むぎ さとう	油	小魚 いも
23・木	・まるパン ・マーガリン ・牛乳 ・チリコンカーン ☆ブロッコリーと チーズのソテー ・フルーツミックス	ぎゅうにく ぶたにく だいす	牛乳 あおのり チーズ こえび	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし パイナップル もも はっさく	パン じゃがいも でんぶん ナタデココ	マーガリン 油	魚介 淡色 野菜
24・金	・ごはん ・牛乳 ・いわしのおかか ・ごますあえ ・とうふとわかめの みそしる ・はちみつゆずゼリー	いわし かつおぶし とりにく とうふ こうやとうふ うすあげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	レモン きりぼしだいこん たまねぎ	ごはん むぎ さとう はちみつ ゆずゼリー	ごま	きのこ 豆
		野菜のおかずレシピ 入賞作品						
		学校給食週間(30日まで)						
27・月	・ごはん ・牛乳 ・まつえおでん ・あこのやきのいそべあげ (小：2こ、中：3こ) ・ゆかりあえ	とりにく がんもどき あこのやき	牛乳 こんぶ あおのり	にんじん しゅんぎく あかしそ	だいこん こんにゃく はくさい きゅうり	ごはん むぎ さといも さとう ごむぎこ	油	卵 乳製品
28・火	・まるパン ・りんごジャム ・牛乳 ・しろねぎとチーズの オムレツ ・ほうれんそうのサラダ ・とうにゅうシチュー	たまご とりにく だいす さけ とうにゅう	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	しろねぎ キャベツ レモン たまねぎ はくさい	パン りんごジャム さといも		海そう 種実
29・水	・ごはん ・牛乳 ・にくしのだのふくめに ・だいこんサラダ ・もすくのすましじる	うすあげ とりにく ぶたにく みそ とうふ	牛乳 もすく	にんじん あおねぎ	だいこん きゅうり たまねぎ しいたけ ごぼう	ごはん むぎ さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごま	魚介 緑黄色 野菜
30・木	・あかがいごはん ・牛乳 ・わかどりのココロコあげ ・あつあげと ふゆやさいのみそしる ・ブルー	あかがい うすあげ とりにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん だいこんば	ごぼう かぶ たまねぎ はくさい ブルー	ごはん むぎ さとう でんぶん	油	小魚 いも
31・金	・ごくとろパン ・牛乳 ・さけのこうそう レモンやき ・にんじんのサラダ ・ボルシチ	さけ とりにく ぎゅうにく	牛乳	にんじん トマト	レモン キャベツ たまねぎ かぶ ピーツ	ごくとろパン じゃがいも レッドキドニー	油 アーモンド ノンエッグ マヨネーズ	大豆 製品 きのこ
		味めぐり：ロシア						

☆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	667kcal	819kcal
たんぱく質	28.2g	33.7g