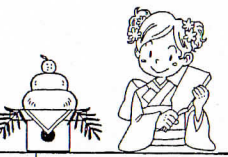


1月の こんだて

南センター校区
☆は新献立です
松江市教育委員会
(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よしを 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 もとになるしょくひん | いほで おきょう 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 | ごはん 牛乳 はまちのてりやき こはくなます 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 | | | | | | |
| 10・金 | ごはん 牛乳 たら あつあげ 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 だけのこ | ごはん むぎ でんぶ さとう | 油 ごま油 ごま | 肉 淡色 野菜 |
| 14・火 | ☆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 さとう | 油 アーモンド | 乳製品 果物 |
| 15・水 | 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 さとう | 油 | 大豆 製品 種実 |
| 16・木 | 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 こうやどうふ みそ | 牛乳 | あかピーマン にんじん だいこんば | たまねぎ だけのこ ごぼう キャベツ だいこん ごんにやく えのきたけ | ごはん むぎ でんぶ さとう | 油 ごま | 魚介 いも |
| 17・金 | こくとうパン 牛乳 さけのこうそう レモンやき にんじんのサラダ ポルシチ | 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 | こくとうパン 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 | 海そう きのこ |
| | | 味めぐり：ロシア | | | | | | |
| 20・月 | ごはん 牛乳 いわしのおかか ごますあえ とうふとわかめ みそしる | いわし かつおぶし とりにく とうふ こうやどうふ 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 | ごま | 小魚 淡色 野菜 |
| 21・火 | ごはん 牛乳 キムチいため れんこんと ひじきのサラダ だいこんの しょうがスープ かたぬきチーズ | ぶたにく とうふ | 牛乳 ひじき チーズ | ごまつな にんじん | えのきたけ れんこん キャベツ とうもろこし だいこん たまねぎ しょうが はくさいキムチ | ごはん むぎ はるさめ | 油 ノンエッグ マヨネーズ | 魚介 緑黄色 野菜 |

献立目標：感謝して食べよう

南センター校区

| 日・曜 | こんだてめい | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
|------|---|------------------------------------|--|------------------------|--|---|-------------------------|------------------|
| 22・水 | ・まるパン ・はちみつアンドマーガリン ・牛乳 ☆わかどりとまめの 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 さとう | マーガリン 油 ごま ごま油 | 卵 果物 |
| 23・木 | ・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 | 乳製品 いも |
| 24・金 | ・あかがいごはん 牛乳 わかどりのココロココあげ あつあげと ぶ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 | 油 | 豆 種実 |
| | | 学校給食週間（30日まで） | | | | | | |
| 27・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 じゃがいも | 油 アーモンド オリーブ油 | 卵 海そう |
| 28・火 | ・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 はちみつゆずゼリー | 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 ごんにやく はくさい きゅうり | ごはん むぎ さとう さとう ごむぎ はちみつ ゆずゼリー | 油 | 乳製品 きのこ |
| 29・水 | ・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 さとう | 油 | 肉 豆 |
| 30・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 ナタデココ | マーガリン 油 | 魚介 淡色 野菜 |
| | | 野菜のおかずレシピ 入賞作品 | | | | | | |
| 31・金 | ・ごはん 牛乳 にくのだのふくめに 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 | 乳製品 緑黄色 野菜 |

☆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 | 667 kcal | 819 kcal |
| たんぱく質 | 28.2g | 33.7g |