

# 1月の こんだて



献立目標：感謝して食べよう

北センター校区

北センター校区

☆は新献立です

松江市教育委員会  
(令和3年 1月)

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		いそいで おきなう しょくひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
12・火	・あずきごはん ・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 くらだせり	だいこん しいだけ ゆず たまねぎ はくさい	ごはん むぎ あずき さとう しらたまもち	油 ごま	緑黄色 野菜 いも
		お正月献立						
13・水	・こくとうパン ・牛乳 ・オムレツ ・ツナサラダ ・さつまいもの とうにゅうシチュー	たまご ツナ とうにゅう	牛乳	にんじん フロccoli	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	こくとうパン さつまいも		肉 種実
14・木	・チキンカレーライス ・牛乳 ・こまつなと コーンのソテー ・フルーツクリーム	とりにく ロースハム	牛乳 ヨーグルト なまクリーム	にんじん こまつな	たまねぎ りんご カリフラワー とうもろこし みかん パイナップル もも	ごはん むぎ さとう じゃがいも	油	小魚 大豆 製品
15・金	・ごはん ・牛乳 ・すきやきに ・こいわしの こめこあげ ・ひじきのうめあえ	ぎゅうにく あつあげ いわし	牛乳 ひじき	にんじん しゅんぎく	もやし こんにゃく はくさい ごぼう しろねぎ キャベツ うめ	ごはん むぎ さとう こめこ	油	緑黄色 野菜 果物
18・月	・まるパン ・いちごアンドマーガリン ・牛乳 ・かつおフライ ・げんまいサラダ ・はくさいと あさりのスープ	かつお ロースハム あさり	牛乳	フロccoli にんじん パセリ	キャベツ はくさい たまねぎ	パン いちごジャム げんまい さとう パンに こわきこ	油 マーガリン	海そう 淡色 野菜
19・火	・ピピンパ ・牛乳 ・だいこんのナムル ・はるさめキムチスープ	ぎゅうにく ぶたにく たまご みそ	牛乳	ほうれんそう こまつな にんじん	もやし だいこん はくさい はくさいキムチ しろねぎ わらび ただけの えのきだけ	ごはん むぎ さとう はるさめ	ごま ごま油	魚介 豆
		味めぐり：韓国						
20・水	・ごはん ・牛乳 ・さばのしおやき ・こまあえ ・ぶたにくと こんさいのみそしる	さば ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ れんこん ごぼう しろねぎ	ごはん むぎ さつまいも	油 ごま	卵 きのこ
21・木	・まるパン ・りんごジャム ・牛乳 ・サイコロポークステーキ ・カラフルサラダ ・ABCスープ	ぶたにく いとこまほこ	牛乳	フロccoli あかピーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン りんごジャム さとう でんぷん マカロニ	ごま油 油	大豆 製品 海そう



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		いそいで おきなう しょくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
22・金	・ごはん ・牛乳 ・にくのだのふくめに ・あますあえ ・だいこんのみそしる	ぶたにく とりにく うすあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん だいこんば	もやし キャベツ だいこん たまねぎ ごぼう えのきだけ	ごはん むぎ さとう さつまいも		魚介 種実	
25・月	・あかがいごはん ・牛乳 ・わかどりの しおこうじやき ・のっぺいじる ・はちみつゆずゼリー	あかがい うすあげ とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ	だいこん こんにゃく えのきだけ ごぼう ゆず	ごはん むぎ さとう でんぷん はちみつ ゼリー さといも	油	小魚 緑黄色 野菜	
		全国学校給食週間 (24日～30日)							
26・火	・ソフトめん ミートソース ・牛乳 ・さけのからあげ ・フロccoliのサラダ	ぎゅうにく ぶたにく だいたす さけ	牛乳	にんじん トマト フロccoli	たまねぎ キャベツ とうもろこし うめ	ソフトめん こむぎこ でんぷん	油	乳製品 きのこ	
27・水	・ごはん ・牛乳 ・あこのやきのいそべあげ 【小：2こ、中：3こ】 ・なっとうあえ ・かきたまじる ・ヨーグルト	あこのやき なっとう たまご みそ	牛乳 あおりの のり ヨーグルト	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ えのきだけ うめ	ごはん むぎ こむぎこ さとう でんぷん	油	肉 いも	
28・木	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくの あますあんかけ ・こまつなの マヨじゃこあえ ・しみじる	ぶたにく いとこまほこ しみ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ だけのこ キャベツ しろねぎ	ごはん むぎ さとう でんぷん	油 ノンエッグ マヨネーズ	卵 果物	
29・金	・まるパン ・チョコクリーム ・牛乳 ・にこみハンバーグ ・かいそうサラダ ・コンソメスープ	ハンバーグ とりにく	牛乳 わかめ こんぶ あかとさかのり しろとさかのり くるぶのり くわわかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ エリンギ	パン さとう じゃがいも	チョコクリーム	大豆 製品 種実	

**たんばく質がポイント**  
**体を温める食材で冬もポカポカ**

寒いこの時期には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、まず主菜となるおかず、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんばく質を豊富に含む食材をしっかり取り入れましょう。野菜では、しょうが、ねぎ、たまねぎ、こまつな、にんじん、かぼちゃなどが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューにしょうがを加えるのもおすすめです。毎日の食事に活かして、体がポカポカになる食事を作りましょ

☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。	平均栄養価	(小)	(中)
☆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。	エネルギー	662kcal	810kcal
	たんばく質	27.2 g	32.6 g