

1月の こんだて



献立目標：感謝して食べよう

西センター校区

☆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 もとなるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのしょうじを 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		いまで 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 ・はまのてりやき ・こうばくなます ・しらたまそうに	はまち みそ とりにく	牛乳	にんじん くるだせり	だいこん しいたけ 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 こま	緑黄色 野菜 いも
お正月献立								
13・水	・チキンカレーライス ・牛乳 ・こまつな ・コンソメのソテー ・フルーツクリーム	どりにく ローズハム	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
14・木	・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 ローズハム あさり	牛乳	ブロッコリー 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 パンこ こむぎこ	油 マーガリン	海そう 淡色 野菜
15・金	・ごはん ・牛乳 ・にくののだのふくめに ・あますあえ ・だいこんのみそしる	ぶたにく どりにく 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 えのきたけ	ごはん むぎ さとう さつまいも		魚介 果物
18・月	・ごはん ・牛乳 ・たらの しろねぎソースがけ ・アーモンドあえ ・なめこのみそしる	たら とつふ うすあげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	しろねぎ キャベツ たまねぎ なめこ	ごはん むぎ でんぷん さとう	油 アーモンド	乳製品 いも
19・火	・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 どりにく	牛乳 わかめ こんぶ あかとさかのり しろとさかのり しろぶりのり くわかめ	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
20・水	・ごはん ・牛乳 ・さばのしおやき ・ごまあえ ・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 こま	卵 きのこ
21・木	・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



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 もとなるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのしょうじを 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		いまで おきなう しょくひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
22・金	・こくどうパン ・牛乳 ・オムレツ ・ツナサラダ ・さつまいもの とうりゅうシチュー	たまご ツナ とうりゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	こくどうパン さつまいも		肉 海そう
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 えのきたけ 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	魚介 緑黄色 野菜
全国学校給食週間(24日~30)								
26・火	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくの あますあえ ・こまつなの マヨじゃこあえ ・しじみじる	ぶたにく いとこまほこ しじみ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ だけのご 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	きのこ 果物
27・水	・ソフトめん ・牛乳 ・さけのからあげ ・ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにく ぶたにく だいたい さけ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	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 いも
28・木	・ピピンパ ・牛乳 ・はなすけだいこんの 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 だけのご えのきたけ	ごはん むぎ さとう はるさめ	こま ごま油	魚介 豆
味めぐり：韓国								
29・金	・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 あこのり 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 えのきたけ うめ	ごはん むぎ こむぎこ さとう でんぷん	油	肉 種実

たんぱく質がポイント
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、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかりと取り入れましょう。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う。

☆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。	エネルギー	659kcal	807kcal
忘れずにおさめましょう。	たんぱく質	27.3 g	32.6 g