

1月の こんだて



献立目標：感謝して食べよう

南センター校区

南センター校区

☆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	1群		2群		3群		4群		5群		6群		いわておきなうしょくひん
		あかのしょくひん おもにからだをつくる もとななるしょくひん	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 もとななるしょくひん	いほておきなうしょくひん	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとななるしょくひん	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 もとななるしょくひん	いほておきなうしょくひん					
12・火	・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						
13・水	・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 くろだせり	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	ごま	小魚 緑黄色 野菜						
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	魚介 いも						
15・金	・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	ブロッコリー 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 でんぶん マカロニ	油	大豆 製品 種実						
18・月	・ごはん ・牛乳 ・すきやきに ・こいわしの こめあげ ・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 しゆんぎく	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	卵 緑黄色 野菜						
19・火	・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 ・ヨーグルト	たら とうふ うすあげ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	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 でんぶん さとう	油 アーモンド	乳製品 果物						
20・水	・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 しろふのり くきわかめ	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	淡色 野菜 種実						
21・木	・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 ただけのこ えのきたけ	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



日・曜	こんだてめい	1群		2群		3群		4群		5群		6群		いわておきなうしょくひん
		あかのしょくひん おもにからだをつくる もとななるしょくひん	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 もとななるしょくひん	いほておきなうしょくひん	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとななるしょくひん	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 もとななるしょくひん	いほておきなうしょくひん					
22・金	・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	ごま	卵 きのこ						
25・月	・ソフトめん ミートソース ・牛乳 ・さけのからあげ ・ブロッコリーのサラダ ・はちみつゆずゼリー	ぎゅうにく ぶたにく だいすけ 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 ゆず	ソフトめん こむぎこ でんぶん はちみつ ゼリー	油	乳製品 いも						
26・火	・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	あこのやき なっとう たまご みそ	牛乳 あおのり のり	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 でんぶん	油	肉 果物						
27・水	・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 だけのこ キャベツ しろねぎ	ごはん むぎ さとう でんぶん	油 ノンエッグ マヨネーズ	きのこ 豆						
28・木	・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 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	こくとうパン さつまいも		海そう 種実						
29・金	・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	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	ごはん むぎ さとう でんぶん さといも		魚介 緑黄色 野菜						

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
に、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。忘れずにおさめましょう。	エネルギー	661kcal	809kcal
	たんぱく質	27.7 g	33.2 g