

2月の こんだて



献立目標：日本の食文化を見直す

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 2月)

北センター校区

| 日・月 | こんだてめい | | | | | | いえで おぎなう しよくひん | |
|------|---|--|------------------|--|--|-----------------------------------|----------------------|----------------|
| | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 1・月 | ごはん 牛乳 だ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 とうふ 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 | 果物 いも |
| 2・火 | ごはん 牛乳 いわしのかばやき だいのサラダ ぶたじる | いわし いとかまぼこ だいす ぶたにく みそ | 牛乳 | ほうれんそう にんじん | キャベツ こんにやく だいこん ごぼう しろねぎ | ごはん むぎ でんぷん さとう さつまいも | 油 ノンエッグ マヨネーズ | 乳製品 きのこ |
| 3・水 | セルフミートサンド 牛乳 さけとふゆやさいの ミルクに グリーンサラダ | ぎゅうにく ぶたにく だいす さけ ツナ | 牛乳 なまクリーム | ブロッコリー ごまつな | たまねぎ はくさい だいこん カリフラワー キャベツ きゅうり レモン | パン ひよこめ さとう | 油 オリーブ油 | 卵 海そう |
| 4・木 | ごはん 牛乳 ねぎしおとりにくじゃが ほうれんそうと わかめのサラダ けんちんじる かたぬきチーズ | とりにく とうふ | 牛乳 わかめ チーズ | ほうれんそう にんじん みすな | たまねぎ しろねぎ キャベツ だいこん ごぼう | ごはん むぎ じゃがいも さといも | 油 ごま油 | 魚介 種実 |
| 5・金 | ごはん 牛乳 わかどりのからあげ きりほしだいこんの ナムル えびだんごのスープ | とりにく えびだんご | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | きりほしだいこん キャベツ もやし はくさい きくらげ | ごはん むぎ でんぷん さとう | 油 ごま油 ごま | 大豆 製品 いも |
| 8・月 | りんごパン 牛乳 ぶたにくとまめの クチャップに アーモンドサラダ ☆チキンヌードルスープ | ぶたにく だいす とりにく | 牛乳 | トマト ブロッコリー あかピーマン にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ きゅうり レモン マッシュルーム | りんごパン さとう でんぷん マカロニ | 油 アーモンド オリーブ油 | 小魚 果物 |
| 9・火 | ごはん 牛乳 ぶりのさいきょうやき ほうれんそうの しらあえ だんごじる | ぶり みそ とうふ とりにく | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | しいたけ いとこんにやく たまねぎ はくさい | ごはん むぎ さとう しらたまもち | 油 ごま | 海そう 豆 |
| 10・水 | ふゆやさいカレーライス 牛乳 あすっこの ガーリックいため フルーツミックス | とりにく だいす ベーコン | 牛乳 | にんじん ごまつな あすっこ | だいこん たまねぎ りんご、にんにく とうもろこし パイナップル もも はっさく | ごはん むぎ さとう でんぷん ナタデココ | 油 | 魚介 乳製品 |
| 12・金 | マーボーラーメン 牛乳 フライピーズ ごまつなのサラダ | ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ だいす きなこ ツナ | 牛乳 | にんじん ごまつな | たまねぎ レモン キャベツ | ちゅうかめん さとう でんぷん | 油 | 果物 いも |



| 日・月 | あかのしよくひん おもにからだをつくる もともになるしよくひん | | みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん | | きいろのしよくひん おもにエネルギーの もともになるしよくひん | | いえで おぎなう しよくひん | |
|------|---|-----------------------------------|---|------------------------------------|---|---|----------------------|------------------|
| | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 15・月 | ごはん 牛乳 ぶたキムチ ごぼうサラダ かきたまみそしる | ぶたにく とりにく たまご うすあげ みそ | 牛乳 | ほうれんそう にんじん | たまねぎ はくさいキムチ ごぼう レモン キャベツ | ごはん むぎ でんぷん じゃがいも | ノンエッグ マヨネーズ 油 | 乳製品 きのこ |
| 16・火 | ごはん 牛乳 はっほうさい はるまき もやしのおますあえ | ぶたにく | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | はくさい たまねぎ だけのこ しいたけ ヤングコーン もやし きゅうり キャベツ | ごはん むぎ でんぷん ごまご はるまき さとう | 油 | 海そう 緑黄色 野菜 |
| 17・水 | まるパン いちごジャム 牛乳 だらのトマトソースがけ はなやさいのサラダ ポトフ | たら ミートボール | 牛乳 | トマト ブロッコリー にんじん | たまねぎ マッシュルーム カリフラワー キャベツ レモン はくさい しめじ | パン でんぷん さとう じゃがいも いちごジャム | 油 | 大豆 製品 種実 |
| 18・木 | ごはん 牛乳 ☆とりにくのしちみやき なつとうあえ こんさいのみそしる | とりにく なつとう みそ うすあげ | 牛乳 のり | ほうれんそう にんじん しゅんぎく | キャベツ だいこん たまねぎ ごぼう うめ | ごはん むぎ さとう | 油 ごま油 | 魚介 きのこ |
| 19・金 | ごはん 牛乳 ぎゅうにくの ごまソースいため あらめのサラダ みぞれじる | ぎゅうにく ローズハム とうふ | 牛乳 あらめ | ブロッコリー あかピーマン ほうれんそう にんじん | たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん なめこ こんにやく | ごはん むぎ さとう でんぷん | 油 ごま | 小魚 いも |
| 22・月 | まるパン はちみつアンドマーガリン 牛乳 さけのこうそうやき ひじきのサラダ とうにゅうグラムチャウダー | さけ あさり とうにゅう | 牛乳 ひじき | にんじん ブロッコリー | キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム | パン さとう じゃがいも はちみつ | 油 マーガリン | 豆 緑黄色 野菜 |
| 24・水 | ごはん 牛乳 あじのこうみフライ たかなづけあえ かいそうたっぶりみそしる | あじ うすあげ みそ | 牛乳 もずく わかめ ちりめんじゃこ | たかな にんじん ごまつな あおねぎ | キャベツ たまねぎ | ごはん むぎ さとう じゃがいも パンこ ごまご | 油 ごま | 卵 淡色 野菜 |
| 25・木 | ごはん 牛乳 チキンカツ なのはなのこんぶあえ ゆばのすましじる いよかんゼリー | とりにく ゆば かまぼこ | 牛乳 しおこんぶ | なのはな にんじん あおねぎ | キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ いよかん | ごはん むぎ ごまご パンこ ゼリー | 油 | 魚介 種実 |
| 26・金 | たまごうどん 牛乳 さといもクロック あすっこのサラダ | とりにく たまご うすあげ ぶたにく ツナ | 牛乳 | にんじん あすっこ | たまねぎ しいたけ しろねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり レモン | うどん でんぷん さといも パンこ | 油 | 乳製品 きのこ |

☆行事、材料の都合などで献立を
変更することがあります。

＜平均栄養価＞
エネルギー
たんぱく質

| | | |
|------|------|------|
| | (小) | (中) |
| 663 | kcal | 808 |
| 28.3 | g | 33.5 |

☆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。