

2月の こんだて



献立目標：日本の食文化を見直す

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 2月)

日・月	こんだてめい	献立						大豆製品 いも
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・月	・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	ふたにく いとがまぼこ	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 でんぷん マカロニ	油	大豆製品 いも
2・火	・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
3・水	・ごはん ・牛乳 ・いわしのかばやき ・だいちのサラダ ・ぶたじる	いわし いとがまぼこ だいち ぶたにく みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ こんにゃく 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	緑黄色 野菜 きのこ
4・木	・まるパン ・いちごジャム ・牛乳 ・たらのトマトソースかけ ・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	卵 乳製品
5・金	・ごはん ・牛乳 ・わかどりのからあげ ・きりぼ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	きりぼしだいこん 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 果物
8・月	・ぶ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 だいち ベーコン	牛乳	にんじん こまつな 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 海そう
9・火	・マーボーラーメン ・牛乳 ・フライピーズ ・こまつなのサラダ	きゅうにく ぶたにく とうふ みそ だいち きなこ ツナ	牛乳	にんじん こまつな	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	小魚 いも
10・水	・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 いとこんにゃく 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	乳製品 果物
12・金	・ごはん ・牛乳 ・あじのこうみフライ ・たかなづけあえ ・かいそうたっぷりみそしる	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 こまつな 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 こむぎこ	油 ごま	卵 淡色 野菜

節分献立



日・月	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 おもにからだのちょうりしを ととのえるしょくひん		ぎいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん		いえで おぎなう しょくひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
15・月	・りんごパン ・牛乳 ・ぶたにくとたまめ のケチャップに ・アーモンドサラダ ☆チキンヌードルスープ	ぶたにく だいち 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 淡色 野菜
16・火	・ごはん ・牛乳 ☆とりにくのしちみやき ・なっとうあえ ・こんさいのみそしる	とりにく なっとう 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 いも
17・水	・ごはん ・牛乳 ・はっぼうさい ・はるまき ・もやしにあますあえ	ぶたにく あさり とうにゅう	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 こむぎ はるまき さとう	油	海そう 果物
18・木	・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	卵 緑黄色 野菜
19・金	・ごはん ・牛乳 ・ぶたキムチ ・あいかごぼうのサラダ ・かきたまみそしる	ぶたにく とりにく だいち 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
22・月	・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 こんにゃく	ごはん むぎ さとう でんぷん	油 ごま	小魚 いも
24・水	・たまごうどん ・牛乳 ・さといもクロquette ・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	海そう 緑黄色 野菜
25・木	・ごはん ・牛乳 ・さばのしょうがに ・ごますあえ ・しいたけのみそしる	さば こうやとうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	もやし キャベツ しいたけ たまねぎ しょうが	ごはん むぎ さとう じゃがいも	ごま	卵 きのこ
26・金	・ごはん ・牛乳 ・チキンカツ ・ゆば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 こむぎ パンこ ゼリー	油	豆 種実

☆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)
662 kcal	807 kcal	
27.9 g	32.9 g	

☆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。