

# 2月の こんだて



献立目標：日本の食文化を見直す

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 2月)

| 日・月  | こんだてめい  |   |                             |  |  |                           | 魚介<br>種実<br>卵<br>緑黄色<br>野菜<br>乳製品<br>きのこ<br>大豆<br>製品<br>果物<br>小魚<br>いも<br>魚介<br>乳製品<br>海そう<br>果物<br>小魚<br>いも<br>魚介<br>種実<br>海そう<br>果物<br>小魚<br>いも |
|------|---|---|-----------------------------|--|--|---------------------------|---|
|      | 1群  | 2群  | 3群                          | 4群                                     | 5群   | 6群                        |   |
| 1・月  | ごはん<br>・牛乳<br>・にくのだのふくめに<br>・あまずあえ<br>・だいこんのみそしる                          | うすあげ<br>とりにく<br>ぶたにく<br>みそ                    | 牛乳                          | ほうれんそう<br>にんじん<br>だいこんば                | もやし<br>キャベツ<br>だいこん<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>ごぼう                | ごはん<br>むぎ<br>さとう<br>さつまいも | いすで<br>おぎなう<br>しょうひん  |
| 2・火  | ・まるパン<br>・はちみつアンドマーガリン<br>・牛乳<br>・さけのこうそうやき<br>・ひじきのサラダ<br>・とうにゅうクラムチャウダー | さけ<br>あさり<br>とうにゅう                            | 牛乳<br>ひじき                   | にんじん<br>ブロッコリー                         | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>マッシュルーム                            | マーガリン                     | 魚介<br>種実  |
| 3・水  | ・ごはん<br>・牛乳<br>・いわしのかばやき<br>・だいすのサラダ<br>・ぶたじる                             | いわし<br>いとがまほこ<br>だいす<br>ぶたにく<br>みそ            | 牛乳                          | ほうれんそう<br>にんじん                         | キャベツ<br>こんにゃく<br>だいこん<br>ごぼう<br>しろねぎ                       | 油<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ       | 乳製品<br>きのこ  |
| 4・木  | ・ごはん<br>・牛乳<br>・わかどりのからあげ<br>・きりほしだいこんの<br>ナムル<br>・えびだんごのスープ              | とりにく<br>えびだんご                                 | 牛乳                          | にんじん<br>チンゲンサイ                         | きりほしだいこん<br>キャベツ<br>もやし<br>はくさい<br>きくらげ                    | 油<br>ごま油<br>ごま            | 大豆<br>製品<br>果物  |
| 5・金  | ・りんごパン<br>・牛乳<br>・ぶたにくとまめの<br>ケチャップに<br>・アーモンドサラダ<br>☆チキンヌードルスープ          | ぶたにく<br>だいす<br>とりにく                           | 牛乳                          | トマト<br>ブロッコリー<br>あかピーマン<br>にんじん<br>パセリ | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>レモン<br>マッシュルーム                     | 油<br>アーモンド<br>オリーブ油       | 小魚<br>いも  |
| 8・月  | ・ふゆやさいカレーライス<br>・牛乳<br>・あすっこの<br>ガーリックいため<br>・フルーツミックス                    | とりにく<br>だいす<br>ベーコン                           | 牛乳                          | にんじん<br>こまつな<br>あすっこ                   | だいこん<br>たまねぎ<br>りんご にんにく<br>とうもろこし<br>パイナップル<br>もも<br>はっさく | 油                         | 魚介<br>乳製品   |
| 9・火  | ・ごはん<br>・牛乳<br>・ぶりのさいきょうやき<br>・ほうれんそうの<br>しらあえ<br>・だんごじる                  | ぶり<br>みそ<br>とうふ<br>とりにく                       | 牛乳                          | にんじん<br>ほうれんそう                         | しいたけ<br>いとこんにゃく<br>たまねぎ<br>はくさい                            | ごま                        | 海そう<br>果物   |
| 10・水 | ・マーボーラーメン<br>・牛乳<br>・フライビーンズ<br>・こまつなのサラダ                                 | きゅうり<br>ぶたにく<br>とうふ<br>みそ<br>だいす<br>きなこ<br>ツナ | 牛乳                          | にんじん<br>にら<br>こまつな                     | たまねぎ<br>レモン<br>キャベツ  | 油                         | 小魚<br>いも  |
| 12・金 | ・ごはん<br>・牛乳<br>・あじのこうみフライ<br>・たかなづけあえ<br>・かいそうたっぷりみそしる                    | あじ<br>うすあげ<br>みそ                              | 牛乳<br>もすく<br>わかめ<br>ちりめんじゃこ | たかな<br>にんじん<br>こまつな<br>あおねぎ            | キャベツ<br>たまねぎ   | 油<br>ごま                   | 卵<br>淡色<br>野菜   |

節分献立

味噌ぐり：アメリカ



南センター校区

| 日・月  | あかのしょうひん<br>おもにからだをつくる<br>もともなるしょうひん                                      |                                   | みどりのしょうひん<br>おもにからだのちょうしを<br>ととのえるしょうひん |                                    | きいろのしょうひん<br>おもにエネルギーの<br>もともなるしょうひん                    |                                      | いすで<br>おぎなう<br>しょうひん |                |
|------|---|-----------------------------------|---|------------------------------------|---|--------------------------------------|----------------------|----------------|
|      | 1群  | 2群                                | 3群                                      | 4群                                 | 5群  | 6群                                   |                      |                |
| 15・月 | ・ごはん<br>・牛乳<br>・ぶたキムチ<br>・ごぼうサラダ<br>・かきたまみそしる                             | ぶたにく<br>とりにく<br>たまご<br>うすあげ<br>みそ | 牛乳                                      | ほうれんそう<br>にんじん                     | たまねぎ<br>はくさいキムチ<br>ごぼう<br>レモン<br>キャベツ                   | ごはん<br>むぎ<br>でんぶん<br>じゃがいも           | ノンエッグ<br>マヨネーズ<br>油  | 乳製品<br>きのこ     |
| 16・火 | ・まるパン<br>・いちごジャム<br>・牛乳<br>・たらのトマトソースかけ<br>・はなやさいのサラダ<br>・ポトフ             | たら<br>ミートボール                      | 牛乳                                      | トマト<br>ブロッコリー<br>にんじん              | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>カリフラワー<br>キャベツ<br>レモン<br>はくさい<br>しめじ | パン<br>でんぶん<br>さとう<br>じゃがいも<br>いちごジャム | 油                    | 大豆<br>製品<br>種実 |
| 17・水 | ・ごはん<br>・牛乳<br>☆とりにくのしちみやき<br>・なっとうあえ<br>・こんさいのみそしる                       | とりにく<br>なっとう<br>みそ<br>うすあげ        | 牛乳<br>のり                                | ほうれんそう<br>にんじん<br>しゅんぎく            | キャベツ<br>だいこん<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>うめ                       | ごはん<br>むぎ<br>さとう                     | ごま油                  | 魚介<br>いも       |
| 18・木 | ・ごはん<br>・牛乳<br>・チキンカツ<br>・なのはなのこんぶあえ<br>・ゆばのすましじる<br>・いよかんゼリー             | とりにく<br>ゆば<br>がまほこ                | 牛乳<br>しおこんぶ                             | なのはな<br>にんじん<br>あおねぎ               | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>いよかん                   | ごはん<br>むぎ<br>こむぎ<br>パン<br>ゼリー        | 油                    | 豆<br>果物        |
| 19・金 | ・セルフミートサンド<br>・牛乳<br>・さけとふゆやさいの<br>ミルクに<br>・グリーンサラダ                       | きゅうり<br>ぶたにく<br>だいす<br>さけ<br>ツナ   | 牛乳<br>なまクリーム                            | ブロッコリー<br>こまつな                     | たまねぎ<br>はくさい<br>だいこん<br>カリフラワー<br>キャベツ<br>きゅうり<br>レモン   | パン<br>ひよこめ<br>さとう                    | 油<br>オリーブ油           | 卵<br>海そう       |
| 22・月 | ・ごはん<br>・牛乳<br>・ぎゅうにくの<br>ごまソースいため<br>・あらめのサラダ<br>・みぞれじる                  | ぎゅうにく<br>ローズハム<br>とうふ             | 牛乳<br>あらめ                               | ブロッコリー<br>あかピーマン<br>ほうれんそう<br>にんじん | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>だいこん<br>なめこ<br>こんにゃく            | ごはん<br>むぎ<br>さとう<br>でんぶん             | 油<br>ごま              | 小魚<br>いも       |
| 24・水 | ・ごはん<br>・牛乳<br>・ねぎしおとりにくじゃが<br>・ほうれんそうと<br>わかめのサラダ<br>・けんちんじる<br>・かたぬきチーズ | とりにく<br>とうふ                       | 牛乳<br>わかめ<br>チーズ                        | ほうれんそう<br>にんじん<br>みずな              | たまねぎ<br>しろねぎ<br>キャベツ<br>だいこん<br>ごぼう                     | ごはん<br>むぎ<br>じゃがいも<br>さといも           | 油<br>ごま油             | 魚介<br>種実       |
| 25・木 | ・たまごうどん<br>・牛乳<br>・さといもクロック<br>・あすっこのサラダ                                  | とりにく<br>たまご<br>うすあげ<br>ぶたにく<br>ツナ | 牛乳                                      | にんじん<br>あすっこ                       | たまねぎ<br>しいたけ<br>しろねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>きゅうり<br>レモン   | うどん<br>でんぶん<br>さといも<br>パン            | 油                    | 海そう<br>果物      |
| 26・金 | ・ごはん<br>・牛乳<br>・さばのしょうがに<br>・ごますあえ<br>・しいたけのみそしる                          | さば<br>こうやとうふ<br>みそ                | 牛乳                                      | こまつな<br>にんじん<br>あおねぎ               | もやし<br>キャベツ<br>しいたけ<br>たまねぎ<br>しょうが                     | ごはん<br>むぎ<br>さとう<br>じゃがいも            | ごま                   | 小魚<br>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> (小) (中)  
エネルギー 658 kcal 802 kcal  
たんぱく質 28.2 g 33.2 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。