

2月の こんだて



献立目標：日本の食文化を見直そう

西センター校区

☆は新献立です

松江市教育委員会
(平成31年 2月)

日・月	あかのしょくひん おもにからだをつくる ものになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちよひん ことこのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの ものになるしょくひん		いすて おぼえ しょうひん
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
日・月	こんだてめい						
1・金	いわしの うすあげ みそ だいす	牛乳 しおこんぶ	にんじん だいこんば	はくさい きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ でんぶん	油	乳製品 いも
4・月	まるパン ブルーベリージャム じゃがいもと チーズのソテー かいそうとツナのサラダ はくさいスープ	ローズハム ツナ とりにく	牛乳 チーズ わかめ こんぶ あかとさかのり しろとさかのり	ブロッコリー にんじん たまねぎ レモン はくさい	パン ブルーベリージャム じゃがいも とうもろこし	油	大豆製品 淡色野菜
5・火	ごはん 牛乳 さばのしおやき ☆ゆばとほうれんそうの あえもの のっぺいじる	さば ゆば とりにく	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん こんにやく しいたけ しろねぎ	ごはん むぎ さといも でんぶん	油 卵 緑黄色野菜
6・水	ごはん 牛乳 あつやきたまご アーモンドあえ さといものみそしる	たまご うすあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ しろねぎ	ごはん むぎ さといも	アーモンド 小魚 果物
7・木	マーボーラーメン 牛乳 はるまき きりほしだいこんの ナムル	きゅうり ふたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きりほし だいこん キャベツ たけのこ	ちゅうかめん さとう でんぶん こむぎこ	油 ごま油 ごま 魚介 海そう
8・金	ごはん 牛乳 あつあげのちゅうかに きびなごのからあげ ずのものの	あつあげ ふたにく	牛乳 わかめ きびなご	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい マングローブ きゅうり	ごはん むぎ でんぶん マロニー さとう こむぎこ	油 乳製品 雑穀
12・火	ごはん 牛乳 わかどりのからあげ ごますあえ ふゆやさいのみそしる	とりにく ツナ うすあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	レモン きりほし だいこん だいこん たまねぎ はくさい しろねぎ	ごはん むぎ でんぶん さとう	油 ごま 卵 きのこ
13・水	まるパン 牛乳 チョコマーガリン ポトフ はなやさいのソテー りんご	とりにく ローズハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい カリフラワー りんご	パン じゃがいも とうもろこし	油 チョコマーガリン 大豆製品 淡色野菜
14・木	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ ごまつたとチーズの のりじゃこあえ とうふのすましじる	ハンバーグ とうふ	牛乳 チーズ のり ちりめんじゃこ	ごまつた にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ でんぶん	魚介 雑穀
15・金	ごはん 牛乳 あじのこうみフライ ほうれんそうのサラダ かきたまじる	とりにく だいす たまご あじ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ レモン たまねぎ	ごはん むぎ でんぶん パンこ	油 ノイグ マヨネーズ ごま 海そう いも



西センター校区

日・月	あかのしょくひん おもにからだをつくる ものになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちよひん ことこのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの ものになるしょくひん		いすて おぼえ しょうひん	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
日・月	こんだてめい							
18・月	セルフカツサンド 牛乳 ツナサラダ コンソメスープ ブルー	ふたにく ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ ブルー	パン じゃがいも でんぶん パンこ こむぎこ	油 ノイグ マヨネーズ	大豆製品 きのこ
19・火	ごはん 牛乳 さけの みそマヨネーズやき あすっこのごまあえ もずくスープ みかんのタルト	さけ みそ とうふ	牛乳 もずく	あすっこ にんじん	はくさい たまねぎ みかん	ごはん むぎ こめこのタルト	油 ノイグ マヨネーズ ごま	肉豆 豆
20・水	ごはん 牛乳 きゅうり あらめのサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうり ローズハム うすあげ みそ	牛乳 あらめ	きぬさや にんじん あおねぎ	れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	油	大豆製品 雑穀
21・木	ソフトめんミートソース 牛乳 ポテトクロック あいかごぼうのサラダ	ぎゅうり ふたにく ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ あいかごぼう レモン キャベツ	ソフトめん こむぎこ じゃがいも パンこ	油	小魚 果物
22・金	カレーライス 牛乳 ごまつたの ガーリックソテー フルーツミックス	ぎゅうり ふたにく ローズハム	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご パイナップル もも はっさく	ごはん むぎ じゃがいも ナタデココ	油	魚介 淡色野菜
25・月	ごはん 牛乳 いわしのかつおぶし はくさいのうめあえ ごまキムチじる	いわし かつおぶし ふたにく うすあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	はくさい きゅうり うめ だいこん ごぼう こんにやく はくさいキムチ	ごはん むぎ さとう ごま油	ごま ごま油 海そう いも	
26・火	りんごパン 牛乳 ☆わかどりのチリソース やさしいサラダ クリームスープ	とりにく	牛乳	あおねぎ トマト にんじん パセリ	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ マッシュルーム	りんごパン でんぶん さとう じゃがいも	油	大豆製品 果物
27・水	ごはん 牛乳 がんもどきのふくめに [小1・2年1こ、3~6年2こ] [中2こ] たかなづけあえ ふたじる	がんもどき くらだいす ふたにく みそ	牛乳	たかな にんじん	キャベツ だいこん ごぼう しろねぎ	ごはん むぎ さとう さつまいも	油	卵 きのこ
28・木	ちらしずし 牛乳 てまきのり チキンサラダ はるさめのすましじる ひしもち	かまぼこ たまご とりにく とうふ	牛乳 のり	にんじん きぬさや あおねぎ	たけのこ しいたけ レモン キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん むぎ さとう とうもろこし はるさめ ひしもち	油 ノイグ マヨネーズ	大豆製品 雑穀

味めぐり …… 島根県 (隠岐)

☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。
☆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。

平均栄養価 (小) (中)
エネルギー 678 kcal 824 kcal
たんぱく質 26.1g 31.1g