

1月の こんだて

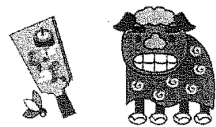
献立目標：感謝して食べよう

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
(平成31年 1月)



あかのしょくひん おもにからだをつくる ももになるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどめるしょくひん	きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん	いまで おぼやう しょくひん

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9 ・ 水	・まるパン ・牛乳 ・りんごアンドマーガリン ・ミートボールの クチャップに ・れんこんのサラダ ・ABCスープ	ミートボール ツナ とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム れんこん しも きゅうり	パン りんごジャム さとう でんぶん マカロニ	油 マーガリン カレダ マネズ	乳製品 いも
10 ・ 木	・ごはん ・牛乳 ・はまちのてりやき ☆ごぼうのごますあえ ☆えびとしらたまのそうに	はまち かまぼこ えび	牛乳	にんじん くるだせり	ごぼう キャベツ だいこん	ごはん むぎ さとう しらたまもち	油 ごま	肉 きのこ
11 ・ 金	・ごはん ・わかどりの しろねぎソースかけ ・だいこんサラダ ・とうふのみそしる ・ヨーグルト	とりにく とうふ うすあげ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	かみありねぎ だいこん きゅうり たまねぎ	ごはん むぎ でんぶん さとう	油	卵 果物
15 ・ 火	・まるパン ・牛乳 ・はちみつアンドマーガリン ・ポークビーンズ ・はなやさいのソテー ・フルーツミックス	だいつ ぶたにく ロースハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー パイナップル もも みかん	パン はちみつ じゃがいも しろいんげんまめ でんぶん とうもろこし ナタデココ	油 マーガリン	魚介 緑黄色 野菜
16 ・ 水	・ごはん ・牛乳 ☆さけのゆうあんやき ・ゆかりあえ ・じゃがいものみそしる	さけ うすあげ みそ	牛乳	にんじん あかしそ あおねぎ	ゆず キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	ごはん むぎ じゃがいも	油	肉 雑実
17 ・ 木	・えんむすびごはん ・牛乳 ・たらのかぶおろしかけ ・なっとうあえ ・はるさめのすましじる	たら なっとう みそ とうふ	牛乳 のり こんぶ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	たけのこ ごぼう かぶ キャベツ うめ たまねぎ	ごはん むぎ でんぶん さとう はるさめ	油	卵 きのこ
18 ・ 金	・こくとうパン ・牛乳 ・ポテトオムレツ ・ほうれんそうのサラダ ・コンソメスープ	たまご ベーコン ツナ だいつ ぶたにく	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	キャベツ レモン たまねぎ しめじ	こくとうパン じゃがいも	カレダ マネズ	小魚 豆
21 ・ 月	・ごはん ・牛乳 ・いわしのうめに ・いそかあえ ・さわにわん	いわし ぶたにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	はくさい もやし えのきたけ ごぼう うめ	ごはん むぎ		大豆 製品 雑実

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	いまで おぼやう しょくひん
22 ・ 火	・ごはん ・牛乳 ・ぶたキムチ ・ちゅうかさラダ ・ちゅうかさスープ	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ はくさいキムチ キャベツ もやし きくらげ たけのこ	ごはん むぎ マロニー さとう	油 ごま油	小魚 緑黄色 野菜
23 ・ 水	・とりうどん ・牛乳 ・あこのやきのいそべあげ (小：2こ、中：3こ) ・ごまあえ ・こくとうビーンズ	とりにく うすあげ あこのやき だいつ	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ しろねぎ はくさい	うどん ごむぎこ こくとう	油 ごま	乳製品 豆
24 ・ 木	・あかがいごはん ・牛乳 ・あまさぎのてんぷら ・わかどりと ふゆやさいのみそしる ・フルーツゼリー	あかがい うすあげ とりにく みそ	牛乳 あまさぎ	にんじん しゅんぎく	ごぼう かぶ たまねぎ はくさい	ごはん むぎ さとう ごむぎこ ゼリー	油	海そう きのこ
25 ・ 金	・ごはん ・牛乳 ・わふわハンバーグ ・ひじきのうめあえ ・はんべんのすましじる	ハンバーグ はんべん	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ	キャベツ うめ たまねぎ	ごはん むぎ さとう でんぶん はるさめ		卵 雑実
28 ・ 月	・セルフフィッシュサンド ・タルタルソース ・牛乳 ・やさしいサラダ ・さといもの とうにゅうスープ	ホキ とりにく とうにゅう	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン パンこ さといも	油 タルタルソース	小魚 果物
29 ・ 火	・ドライカレー ・牛乳 ・アーモンドサラダ ・たまごスープ	ぎゅうにく ぶたにく たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり レモン しめじ	ごはん むぎ さとう でんぶん	油 アーモンド オリーブ油	大豆 製品 豆
30 ・ 水	・ごはん ・牛乳 ・わかどりのコロコロあげ ・おかかあえ ・しじみじる	とりにく かつおぶし しじみ みそ	牛乳	ごまつな にんじん あおねぎ	キャベツ もやし	ごはん むぎ でんぶん	油	乳製品 果物
31 ・ 木	・まるパン ・牛乳 ・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	卵 淡色 野菜

味めぐり ……島根県(出雲地方)

☆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 670kcal 819kcal

たんぱく質 28.1g 33.7g