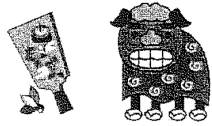


1月の こんだて



献立目標：感謝して食べよう

松江市教育委員会
(平成31年 1月)

西センター校区

☆は新献立です

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		あかのしょくひん おもにからだをつくる もこになるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん	きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん	いすて おぼやう しょくひん			
9 ・ 水	・ごはん ・牛乳 ・はまちのてりやき ☆ごぼうのごますあえ ☆えびとしらたまのぞうに	はまち かまぼこ えび	牛乳	にんじん くろだせり	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
10 ・ 木	・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 いも
11 ・ 金	・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	海そう 果物
15 ・ 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 でんぷん	油 アーモンド オリーブ油	魚介 緑黄色 野菜
16 ・ 水	・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 雑穀
17 ・ 木	・まるパン ・牛乳 ・りんごアンドマーガリン ・ミートボールの ケチャップに ・れんごんのサラダ ・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 れんごん レモン きゅうり	パン りんごジャム さとう でんぷん マカロニ	油 マーガリン パイク マネース	乳製品 いも
18 ・ 金	・ごはん ・牛乳 ・わかどりの しろねぎソースがけ ・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 はなせがだいこん きゅうり たまねぎ	ごはん むぎ でんぷん さとう	油	卵 きのこ
21 ・ 月	・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 雑穀

西センター校区

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		あかのしょくひん おもにからだをつくる もこになるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん	きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん	いすて おぼやう しょくひん			
22 ・ 火	・とりうどん ・牛乳 ・あご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 あごのやき だいず	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 いも
23 ・ 水	・ごはん ・牛乳 ・わふうハンバーグ ・ひじきのうめあえ ・はんぺんのすましじる	ハンバーグ はんぺん	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 でんぷん はるさめ		卵 果物
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 ぶ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	・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 だいず 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	パイク マネース	小魚 豆
28 ・ 月	・ごはん ・牛乳 ・さばのごまみそに ・ふくじんづけあえ ・ゆばのすましじる	さば みそ ゆば	牛乳	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり ふくじんづけ たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ	ごま	肉 いも
29 ・ 火	・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	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ もやし	ごはん むぎ でんぷん	油	乳製品 淡色 野菜
30 ・ 水	・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	だいず 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 しるいんげん でんぷん とうもろこし ナタデココ	油 マーガリン	魚介 緑黄色 野菜
31 ・ 木	・ごはん ・牛乳 ・たらのかぶおろしがけ ・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	ほうれんそう にんじん あおねぎ	かぶ キャベツ うめ たまねぎ	ごはん むぎ でんぷん さとう はるさめ	油	卵 きのこ

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