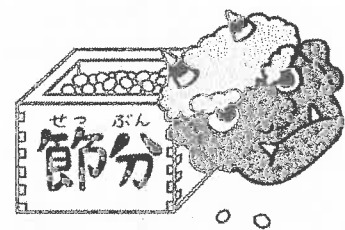


2月の こんだて



北センター校区

献立目標：日本の食文化を知ろう
★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会
(令和8年2月)

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
2・月	・むぎいりごはん ・ぎゅうにゅう ★いわしのソースかけ ・だいずサラダ ・けんちんじる	いわし ローズハム だいず とうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ だいこん こんにやく ごぼう しろねぎ	ごはん おおむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごまドレッシング	小 645 中 790
3・火	・コッペパン ・いちごアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのパーベキューソース ・かいそうサラダ ・バジルスープ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ あかとさかのり しろとさかのり しろふのり	にんじん バジル	たまねぎ りんご だいこん キャベツ とうもろこし	パン いちごジャム さとう じゃがいも	マーガリン ごまあぶら	小 633 中 785
4・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのしょうがやき ・れんこんのあまぜあえ ・だいこんのみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ しょうが はくさい れんこん だいこん もやし	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 601 中 756
5・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あげぶりだいこん ・キャベツのごまぜあえ ・もずくのすましじる	ぶり ツナ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	こまつな にんじん きぬさや	だいこん キャベツ えのきたけ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 620 中 782
6・金	・わかめうどん ・ぎゅうにゅう ・あじのこうみフライ ・ほうれんそうのマヨあえ	とりにく あぶらあげ あじ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ しろねぎ キャベツ とうもろこし	うどん こめこ こむぎこ パンこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 637 中 782
9・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・コロコロポークの しろねぎソース ・ひじきのいために ・ごぼうのみそしる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ ひじき	さやいんげん にんじん しゅんぎく	こんにやく ごぼう しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	小 670 中 825
10・火	・ほうれんそうのキーマカレー ・ぎゅうにゅう ・きりぼしだいこんの ベーコンいため ・いよかん	ぶたにく だいず ベーコン あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ エリンギ りんご だいこん カリフラワー いよかん	ごはん おおむぎ	ごまあぶら あぶら	小 626 中 767
12・木	・コッペパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・じゃがいもとチーズのソテー ・ひよこまめとブロッコリーのサラダ ・こんさいのコンソメスープ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ だいこん れんこん	パン じゃがいも ひよこまめ パンこ	きなこクリーム ドレッシング	小 612 中 764
13・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・はまちのわふうだれかけ ・はくさいのごまあえ ・じゃがいものみそしる	はまち あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	こまつな にんじん	はくさい もやし たまねぎ しろねぎ	ごはん じゃがいも かたくりこ	ごま あぶら	小 645 中 821

北センター校区



日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
16・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・かれないのからあげ ・しらあえ ・さわにわん	かれない みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	こんにやく しいたけ たまねぎ もやし ごぼう	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	小 613 中 760
17・火	・セルフドッグ (コッペパン、ウインナー、ケチャップソース) ・ぎゅうにゅう ・だいこんとツナのサラダ ・カリフラワーズの とうにゅうクリームスープ	ウインナー ツナ とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	りんご だいこん きゅうり たまねぎ カリフラワー	パン さとう じゃがいも	あぶら	小 618 中 779
18・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・しろみぎかなのあまぜあんかけ ・ひじきのナムル ・ちゅうかスープ	ほき ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ピーマン ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし はくさい	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	小 612 中 771
19・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・おろしハンバーグ ・こまつなとたまごのあえもの ・なめこのみそしる	とりにく ぶたにく たまご かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	こまつな にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ なめこ	ごはん さとう		小 630 中 798
20・金	・ソフトめんミートソース ・ぎゅうにゅう ・ポテトコロッケ ・はなやさいのサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ グリーンピース キャベツ カリフラワー とうもろこし	ソフトめん かたくりこ じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら ドレッシング	小 694 中 883
24・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・さわらのしおこうじやき ・こまつなののりじゃこあえ	ぶたにく さわら	ぎゅうにゅう のり ちりめんじゃこ	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ こんにやく キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	小 620 中 769
25・水	・にくみそどんぶり ・ぎゅうにゅう ・ブロッコリーのアーモンドあえ ・はるさめとあつあげのスープ	とりにく ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな にら	たまねぎ キャベツ もやし	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	あぶら アーモンド	小 601 中 748
26・木	・りんごパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのからあげ ・なのはなサラダ ・ミネストローネ	とりにく あさり だいず	ぎゅうにゅう	なのはな トマト パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ	りんごパン じゃがいも かたくりこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 697 中 884
27・金	・むぎいりごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのスタミナやき ・げんきサラダ ・あすこのみそしる ・とうにゅうだいふく	ぶたにく ローネハム かつおぶし みそ とうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ あじふんまつ	トマト にんじん あすこ ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん とうもろこし	ごはん おおむぎ さとう かたくりこ だいふく	あぶら	小 687 中 833

学校給食摂取基準 (小) (中)
エネルギー 650kcal 830kcal



～今月の松江でとれた食材や食品～
こめ、にんじん、ブロッコリー、白菜
カリフラワー、キャベツ、白ねぎ、しいたけ
チンゲン菜、小松菜、ほうれん草

☆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。