

1月の こんだて



西センター校区

献立目標:感謝して食べよう

★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 1月)

あかのしよくひん おもにからだをつくる もとになるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとになるしよくひん		エネルギー (kcal)		
 		 		 				
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9・金	・あずきごはん ・ぎゅうにゅう ・はまちのさいきょうやき ・こうはくなます ・しらたまどうに お正月献立	はまち みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん ゆず しいたけ はくさい	ごはん あずき さとう さといも しらたまもち	あぶら	小 621 中 783
13・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・きびなごのからあげ ・あまずあえ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん あおねぎ しゅんぎく	たまねぎ こんにゃく グリーンピース キャベツ カリフラワー	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	小 632 中 794
14・水	・はっぼうラーメン ・ぎゅうにゅう ・あげギョーザ 〔 小:1・2年 2こ 3~6年 3こ 中:大2こ 〕 ・ひじきのナムル	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやえんどう ほうれんそう	たまねぎ はくさい きくらげ キャベツ もやし	ちゅうかめん こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 624 中 771
15・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのゆずみそかけ ・アーモンドあえ ・みぞれじる 献立リレー:ハ雲センター	さわら みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	ゆず はくさい だいこん ごぼう なめこ しろねぎ	ごはん さとう	あぶら アーモンド	小 608 中 752
16・金	・チキンカレーライス ・ぎゅうにゅう ・ようふうきんぴら ・フルーツまぜまぜゼリー	とりにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう れんこん とうもろこし りんご なし パイナップル もも みかん	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	小 634 中 786
19・月	・セルフハンバーガー (まるパン・にこみハンバーグ) ・ぎゅうにゅう ・コールスローサラダ ・ABCスープ	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ だいこん はくさい えのきたけ	パン さとう マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	小 624 中 805
20・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじフライ ★ミルクおから ・ふのみそしる	あじ とりにく おから とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ 	にんじん あおねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ	ごはん こむぎこ パンこ さとう じゃがいも ふ	あぶら	小 636 中 784
21・水	・ぎゅうめし ・ぎゅうにゅう ・こんぶあえ ・とうにゅうキムチスープ	ぎゅうにく あぶらあげ ぶたにく とうふ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ ブロッコリー こまつな	ごぼう キャベツ もやし しめじ はくさい たまねぎ	ごはん さとう ほうとうめん	ごまあぶら あぶら ごま	小 617 中 772

		あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
22・木	・コッペパン ・メープルジャム ・ぎゅうにゅう ・とりにくのレモンペッパーやき ・だいこんサラダ ・はくさいとまめのスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	レモン だいこん キャベツ とうもろこし はくさい あおえんどうまめ たまねぎ	パン メープルジャム あかいんげんまめ ひよこまめ	あぶら ドレッシング	小 627 中 783
23・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのみそに ・わさびマヨあえ ・いもに 味めぐり:津和野町	さば みそ とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	きゅうり キャベツ わさび だいこん ゆず	ごはん さといも	ノンエッグ マヨネーズ	小 621 中 803
全国学校給食週間 (24日～30日)								
26・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのなんばんづけ ・あごいりのやきのあえもの ・しんじこのしじみじる	とりにく あごいりのやき かつおぶし しじみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい もやし しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 609 中 771
27・火	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・しろみぎかなのトマトソース ・カリフラワーのサラダ ・さつまいもの とうにゅうポタージュ	ほき とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	カリフラワー キャベツ とうもろこし たまねぎ	こくとうパン かたくりこ さとう さつまいも	あぶら ドレッシング	小 670 中 848
28・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・しまねけんさんぶたにくの しろねぎソースいため ・なっとうあえ ・かきたまじる	ぶたにく なっとう みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう のり わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しろねぎ キャベツ うめ はくさい えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	小 614 中 772
29・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのしおやき ・たかなのいために ・すいとんじる	さけ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	たかな にんじん	キャベツ ごぼう だいこん こんにやく しろねぎ	ごはん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	小 614 中 765
30・金	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・くじらのたつたあげ ・カレーマリネ ・ポトフ	くじらにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	きゅうり キャベツ かぶ はくさい	パン さとう じゃがいも かたくりこ	チョコクリーム あぶら	小 622 中 771

学校給食摂取基準

(小)

(中)

エネルギー

650kcal

830kcal

☆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。



【今月の松江でとれた食材や食品】

こめ、キャベツ、だいこん、はくさい、
にんじん、しろねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、
ほうれんそう、しいたけ、しじみ

