

1月の こんだて



献立目標:感謝して食べよう

西センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会

(令和7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 ・ 木	・あずきごはん ・ぎゅうにゅう ・はまちのゆずみそかけ ・ちくぜんに ・しらたまぞうに	はまち みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ゆず ごぼう たけのこ れんこん こんにゃく たまねぎ しいたけ しろねぎ	ごはん あずき さとう しらたまもち	あぶら	小 680 中 860
		お正月献立						
10 ・ 金	・コッペパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・トマトオムレツ ・はなやさいのサラダ ・ミートボールのスープ	たまご ツナ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	カリフラワー キャベツ たまねぎ だいこん エリンギ	パン かたくりこ	きなこクリーム あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 645 中 795
14 ・ 火	・ツナそぼろごはん ・ぎゅうにゅう ・わふうマヨあえ ・ぶたじる	ツナ ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	きぬさや ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし だいこん しろねぎ	ごはん さとう さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	小 661 中 820
15 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのみぞれかけ ・ゆずかあえ ・けんちんじる	さば とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	だいこん キャベツ ゆず はくさい ごぼう しいたけ しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	小 681 中 843
16 ・ 木	・みそラーメン ・ぎゅうにゅう ・あげぎょうざ (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 みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ もやし とうもろこし キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	小 648 中 795
17 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのしょうがやき ・なっとうあえ ・だいこんのみそしる	ぶたにく なっとう みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう のり あじふんまつ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ うめ だいこん しめじ	ごはん さとう かたくりこ さつまいも	あぶら	小 648 中 811
20 ・ 月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくしのだのふくめに ・はくさいのごまあえ ・じゃこいりみそしる	あぶらあげ とりにく ぶたにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな あおねぎ	ごぼう たまねぎ はくさい もやし	ごはん さとう じゃがいも	ごま	小 638 中 787
21 ・ 火	・てりやきハンバーガー (まるパン・てりやきハンバーグ) ・ぎゅうにゅう ・ブロッコリーのマヨサラダ ・やさいとまめのスープ	ぶたにく とりにく だいず	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 えだまめ マッシュルーム	パン さとう かたくりこ じゃがいも きんときまめ しろいんげんまめ	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	小 649 中 828



日・曜	こんだてめい	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 もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
22 ・ 水	- ごはん - ぎゅうにゅう - いわしのおかか - おからのいりに - こんさいのみそしる	いわし かつおぶし おから とりにく どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん さやいんげん あおねぎ	たまねぎ れんこん だいこん	ごはん さとう さつまいも	あぶら	小 667 中 827
23 ・ 木	- ピビンバどんぶり - ぎゅうにゅう - チョレギサラダ ★サムゲタン	ぎゅうにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ほうれんそう	たけのこ もやし キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ ごぼう しいたけ しろねぎ	ごはん さとう げんまい	あぶら ごまあぶら ごま	小 654 中 810
全国学校給食週間 (24日～30日)								
24 ・ 金	- コッペパン - りんごアンドマーガリン - ぎゅうにゅう - ハムカツ - やさしいサラダ - ぎゅうにゅうクリームスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし カリフラワー たまねぎ えだまめ	パン りんごジャム パンこ かたくりこ さとう じゃがいも しろいんげんまめ	マーガリン あぶら	小 695 中 868
27 ・ 月	- ふゆやさいのカレーライス - ぎゅうにゅう - くじらにくのたつたあげ - フルーツまぜまぜゼリー	ぶたにく だいず くじらにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ りんご パイナップル みかん なし もも	ごはん じゃがいも かたくりこ ゼリー	あぶら	小 683 中 845
28 ・ 火	- ごはん - ぎゅうにゅう - とりにくのしろねぎソースかけ - 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 しじみ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ブロッコリー あおねぎ	しろねぎ キャベツ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 672 中 834
29 ・ 水	- こくとうパン - ぎゅうにゅう - コロコロボックスステーキ - カラフルサラダ - はくさいとあさりのスープ	ぶたにく あさり	ぎゅうにゅう	こまつな ピーマン にんじん	キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ	こくとうパン さとう かたくりこ じゃがいも	ドレッシング あぶら	小 642 中 814
30 ・ 木	- ごはん - ぎゅうにゅう - さけのしおやき - ふくじんづけあえ - すいとんじる	さけ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり だいこん はくさい	ごはん こむぎこ さつまいも	あぶら	小 632 中 784
31 ・ 金	- ごはん - ぎゅうにゅう - キムチにくじゃが - きびなごのからあげ - きりぼしだいこんのサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ はくさい こんにやく グリーンピース だいこん	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	小 678 中 847

味めぐり:韓国

昭和20～30年献立

昭和40～50年献立

郷土料理献立

地場産物献立

学校給食の始まり献立

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、しいたけ、さつまいも、しじみ

