

2月の こんだて



西センター校区

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7年 2月)

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	
3 ・ 月	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・とりにくのりんごソースかけ ・げんまいり ふゆやさいサラダ ・にくだんごとはくさいのスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	りんご カリフラワー だいこん たまねぎ はくさい	パン さとう かたくりこ げんまい	あぶら チョコクリーム	小 684 中 839
4 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのカレーあげ ・だいずサラダ ・けんちんじる	いわし ロースハム だいず とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	ごはん かたくりこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	小 659 中 820
節分献立								
5 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげの オイスターソースいため ・アーモンドあえ ・いもだんごのみそしる	あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん	れんこん キャベツ だいこん こんにやく しめじ しろねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	小 631 中 793
6 ・ 木	・セルフメンチカツサンド (まるパン・メンチカツ) ・ぎゅうにゅう ・いりどりサラダ ・あすっことたまごのスープ	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー トマト にんじん あすっこ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン さとう かたくりこ	あぶら	小 637 中 827
7 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・たらとれんこんのあげに ・しらあえ ・ぶたじる	たら とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	れんこん しいたけ こんにやく だいこん 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 ごま	小 659 中 815
10 ・ 月	・とりそぼろごはん ・ぎゅうにゅう ・ごぼうのごまマヨあえ ・ふゆやさいのみそしる	とりにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	にんじん	たまねぎ えだまめ ごぼう キャベツ だいこん はくさい しいたけ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 634 中 795
12 ・ 水	・めかぶいりこめこうどん ・ぎゅうにゅう ・あじのこうみフライ ・きりぼしだいこんと じゃがいものソテー	かまぼこ あぶらあげ あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん ピーマン	はくさい たまねぎ しろねぎ だいこん	こめこうどん こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	ごま あぶら	小 647 中 802
13 ・ 木	・おぎいりごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのなんばんづけ ・なのはなのおひたし ・はるさめのすましじる	ぶたにく かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン なのはな にんじん	たまねぎ キャベツ はくさい	ごはん おぎ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら	小 639 中 788
14 ・ 金	・ほうれんそうと だいこんのキーマカレー ・ぎゅうにゅう ・チーズとポテトのソテー ・いよかん	ぶたにく ぶたレバー ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ りんご いよかん	ごはん じゃがいも さつまいも	あぶら	小 674 中 830



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	
17 ・ 月	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・ハンバーグの トマトソースかけ ・だいこんのサラダ ・かぼちゃのとうにゅうスープ	ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー かぼちゃ パセリ	たまねぎ だいこん とうもろこし マッシュルーム	パン さとう	あぶら	小 680 中 866
18 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのしおからあげ ・げんきサラダ ・あすっこのみそしる ・とうにゅうだいふく	とりにく ロースハム かつおぶし とうふ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう こんぶ あじふんまつ	トマト にんじん あすっこ	レモン キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん もやし	ごはん かたくりこ さとう だいふく	あぶら	小 679 中 828
応援献立								
19 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・さわらのごまだれかけ ・ねばねばうめしそあえ	ぶたにく さわら なっとう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん モロヘイヤ オクラ あおじそ	たまねぎ こんにゃく キャベツ うめ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま	小 678 中 841
「野菜を使ったおかずレシピ」の入賞作品								
20 ・ 木	・りんごパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのこうそうやき ・グリーンサラダ ・ボルシチ	とりにく ツナ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パセリ バジル ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ	りんごパン パンこ さとう じゃがいも	あぶら	小 691 中 872
味めぐり：ロシア								
21 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・かれいのからあげ ・おきあらめのいために ・なめこのみそしる	かれい あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あらめ あじふんまつ	さやいんげん にんじん	こんにゃく だいこん はくさい なめこ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	小 642 中 801
竹島の日献立								
25 ・ 火	・むぎいりごはん ・ぎゅうにゅう ・あげどうふのにくみそかけ ・あまずあえ ・のっぺいじる	とうふ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん にんじん	だいこん きゅうり はくさい こんにゃく しいたけ	ごはん むぎ さとう かたくりこ さといも	あぶら ごま	小 608 中 768
26 ・ 水	・ソフトめんミートソース ・ぎゅうにゅう ・じゃがいものコロッケ ・かいそうサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しろふのり あかとさかのり しろとさかのり	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ だいこん はくさい	ソフトめん こむぎこ じゃがいも パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 692 中 877
27 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのみそやき ★ひじきのごまマヨあえ ・まつえさんしいたけの かきたまじる	さば みそ ロースハム たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 661 中 854
28 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとレバーの ケチャップあえ ・パンサンスー ・ちゅうかスープ	ぶたにく とりレバー ロースハム あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり きくらげ はくさい もやし	ごはん かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	小 643 中 812

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、こまつな
キャベツ、はくさい、白ねぎ
カリフラワー、ブロッコリー、しいたけ

☆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。