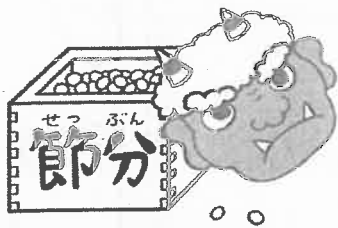


2月の こんだて



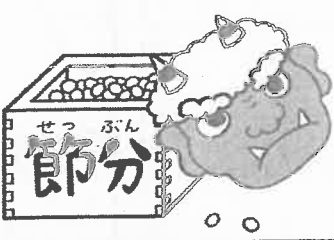
西センター校区

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8年2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	
2月	・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	あぶら	小 629 中 796
3月 火	・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 ロースハム 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 こんにゃく 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
節分献立								
4月 水	・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 638 中 783
5月 木	・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 あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし えだまめ	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	アーモンド あぶら	小 592 中 742
6月 金	・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 ・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	たまねぎ こんにゃく グリーンピース キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	小 624 中 774
9月	・コッペパン ・いちごアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのバーベキューソース ・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 あぶら	小 636 中 749
10月 火	・むぎいりごはん ・ぎゅうにゅう ・あげぶりだいこん ・キャベツのごまずあえ ・もずくのすましじる	ぶり とりにく 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 おおむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 623 中 778
12月 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・コロコロポークの しろねぎソース ・おかかあえ ・ごぼうのみそしる	ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ ひじき	にんじん しゅんぎく	キャベツ ごぼう しろねぎ カリフラワー	ごはん かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	小 653 中 803
13月 金	・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 613 中 765

節分献立

味めぐり：江津市



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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16 ・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・しろみざかなのあまずあんかけ ・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
17 ・火	・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 ・あすっこのみそしる ・とうにゅうだいふく	ぶたにく ロースハム 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 あすっこ 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 さとう かたくりこ だいふく	あぶら	小 681 中 836
18 ・水	・ソフトめんミートソース ・ぎゅうにゅう ・ポテトコロケ ・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 688 中 877
19 ・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・かλείのからあげ ・しらあえ ・さわにわん	かλεί 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
20 ・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのしょうがやき ・れんこんのあまずあえ ・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
24 ・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
25 ・水	・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
26 ・木	・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	ごまあぶら あぶら	小 621 中 770
27 ・金	・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 しめじ	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 883

学校給食摂取基準
エネルギー

(小)

650kcal

(中)

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

☆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。