

1月の こんだて



北センター校区

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	・セルフミートサンド (コッペパン・セルフミート) ・ぎゅうにゅう ・マヨネーズサラダ ・マカロニのスープ	ぎゅうにく ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし だいこん しめじ	パン ひよこめめ かたくりこ マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	小 663 中 839
10 ・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・はまちのゆずみそかけ ・ちくぜんに ・しらたまどうに	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 さとう しらたまもち	あぶら	小 693 中 863
		お正月献立						
14 ・火	・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 とうふ 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 668 中 828
15 ・水	・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
16 ・木	・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
17 ・金	・ビビンバどんぶり ・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 648 中 803
		味めぐり:韓国						
20 ・月	・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	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 638 中 815
21 ・火	・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 639 中 788



		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	
22 ・水	・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 こんにゃく 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
23 ・木	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・コロコロボークステーキ ・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 633 中 803
24 ・金	全国学校給食週間 (24日 ~ 30日)							
	・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 671 中 833
27 ・月	・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 624 中 774
	学校給食の始まり献立							
28 ・火	・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 867
	昭和20~30年献立							
29 ・水	・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
	昭和40~50年献立							
30 ・木	・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 649 中 813
	地場産物献立							
31 ・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

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

