

2月の
こんだて



献立目標：日本の食文化を知らう

北センター校区

★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 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	・むぎいりごはん ・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 ローズハム 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 むぎ かたくりこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	小 664 中 816
4・火	・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 こんにゃく 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
5・水	・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 636 中 826
6・木	・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
7・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 とりにく ローズハム 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
10・月	・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 さとう じゃがいも	あぶら	小 690 中 871
12・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あげと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 さとう かたくりこ さといも	あぶら ごま	小 622 中 792
13・木	・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 むぎ さとう	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 639 中 791
14・金	・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

北センター校区



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	・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 こんにゃく 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
18・火	・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 670 中 825
19・水	・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 840
20・木	・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 かたくりこ さとう はるさめ	あぶら	小 653 中 812
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
25・火	・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 696 中 874
26・水	・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 ローズハム 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 652 中 843
27・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのおからあげ ・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 ローズハム 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 829
28・金	・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 681 中 867

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、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