

学校給食こんだて表 令和8年2月

松江市立宍道学校給食センター
(小学校)

<今月の目標>

日本の食文化を知ろう



		主な材料						エネルギー (kcal) 家庭で 補ってほし い食品	
		あかの食品	緑の食品		黄色の食品				
		血やにくとなり体を つくります	体の調子をとのえ 元気になります		エネルギーのもとになり 体を動かします				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2月	コッペパン	セルフミートサンド ふるさとドレッシングサラダ たまごとチーズのスープ	ぶたにく とりにく だいず ツナ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	611 果物 種実類
3火	ごはん	いわしのたつたあげ だいずサラダ けんちんじる	いわし ハム だいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ ごぼう	こめ	ドレッシング	613 いも類 乳製品
4水	ごはん	ぶたキムチ こんにやくサラダ ちゅうかスープ	ぶたにく みそ ツナ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ はくさい もやし きくらげ しろねぎ こんにやく	こめ さとう	ごま ごまあぶら	601 緑黄色野菜 たまご
5木	ごはん	やきししやも(ひとり 2ひき) ごまあえ にくじゃが	ししやも ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ こんにやく	こめ じゃがいも さとう	ごま	600 大豆製品 海そう
6金	ごはん	とりにくのからあげ ごもくきんぴら だいこんのみそしる	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	ごぼう だいこん はくさい たまねぎ しろねぎ	こめ	あぶら	635 緑黄色野菜 乳製品
9月	ごはん	とりにくのしおこうじやき じゃこあえ なめこのみそしる	とりにく みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ なめこ しろねぎ	こめ じゃがいも		602 緑黄色野菜 果物
10火	コッペパン いちごジャム	たらのチリソース げんきサラダ ふゆやさいのミルクに	たら ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	ねぎ にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん はくさい カリフラワー	パン いちごジャム かたくりこ	あぶら	638 きのこ いも類
12木	ごはん	はまちとごぼうのうまに すのもの ゆばのすましじる	はまち ゆば	ぎゅうにゅう こんぶ	いんげん にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ えのき	こめ かたくりこ さとう	ごま	632 緑黄色野菜 にく類
13金	ごはん	ぶたれんこん アーモンドあえ ごまキムチじる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	きぬさや ブロッコリー にんじん	れんこん キャベツ だいこん はくさい しろねぎ こんにやく	こめ さとう	アーモンド ごま ごまあぶら	614 海そう たまご

旬の味覚

春菊・ほうれんそう・高菜
白ねぎ・菜の花・あすこ
こまつな・さけ・いわし
はっさく

※行事・材料の都合などで献立を変更することが
あります。ご了承ください。

地場産物

ほうれんそう・こまつな・カリフラワー
ねぎ・はくさい・キャベツ・にんじん
あすこ・松江市内産米・しいたけ・ブロッコリー

		主な材料						エネルギー (kcal) 家庭で 補ってほし い食品	
		あかの食品	緑の食品		黄色の食品				
		血やにくとなり体を つくります	体の調子をとのえ 元気になります		エネルギーのもとになり 体を動かします				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16月	コッペパン りんごジャム	てりやきミートボール ごぼうサラダ ポトフ	とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ちんげんさい	たまねぎ ごぼう キャベツ しめじ	パン りんごジャム じゃがいも	ドレッシング	601 小魚 乳製品
17火	うどん	ごもくうどん かみかみスナック こんぶあえ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう にぼし こんぶ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ	うどん さつまいも さとう	アーモンド	600 淡色野菜 魚介類
18水	ごはん	カレーライス ごまじゃこあえ ヨーグルトあえ	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー だいこん ほうれんそう	だいこん たまねぎ キャベツ パナナ りんご いちご	こめ さとう	ごま	606 淡色野菜 たまご
19木	ごはん	ぶたにくのスタミナため ごまみそあえ かきたまじる	ぶたにく みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ えのき	こめ さとう	ごま	616 海そう いも類
20金	ごはん	かれいのからあげ しらあえ ぶたじる	かれい 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	だいこん はくさい しろねぎ こんにやく	こめ じゃがいも かたくりこ	あぶら	605 緑黄色野菜 きのこ
24火	ごはん	あじのこうみフライ なっとうあえ しらたまもちのすましじる	あじ なっとう みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ うめ	こめ しらたまもち パンこ	あぶら	628 果物 淡色野菜
25水	コッペパン レーズンクリーム	とりにくのマーマレードやき ツナポテトサラダ マカロニスープ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	カリフラワー かぶ しめじ たまねぎ	パン マーマレード ジャム じゃがいも マカロニ	レーズン クリーム ノンエッグ マヨネーズ	649 緑黄色野菜 魚介類
26木	ごはん	もずくどん パンサンスー いももちスープ	ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう もずく	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし キャベツ しろねぎ きくらげ	こめ はるさめ じゃがいも	ごまあぶら	600 果物 種実類
27金	ごはん	あげだしとうふのにくあんかけ ごまあえ じゃこいりみそしる	とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	あすこ にんじん	たまねぎ キャベツ はくさい だいこん しろねぎ	こめ さとう	ごま	601 緑黄色野菜 いも類