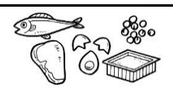
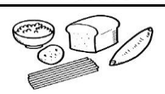
学校給食こんだて表 令和８年１月

松江市立宍道学校給食センター
（小学校）

＜ 今月の目標 ＞
感謝して食べよう

				おもなざいりょう						エネルギー(kcal) 家庭で補っていただきたい食品
				あか の しょくひん ちやにくとなりからだを つくります		みどり の しょくひん からだのちょうしをととのえ ぴょうきをよぼうします		き の しょくひん ｴﾈﾙｷﾞｰのもとになり からだをうごかします		
										
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9 金	まるパン		MILK	セルフフィッシュバーガー （ホキフライ タルタルソース） ごぼうサラダ ポトフ	とりにく ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン じゃがいも	あぶら タルタルソース ドレッシング	628 緑黄色野菜 乳製品
13 火	ごはん		MILK	はまちのてりやき こうはくなます しらたまぞうに	はまち とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ しいたけ はくさい	こめ さとう 白玉もち		600 緑黄色野菜 種実
14 水	ごはん		MILK	ぶたにくのぴりからあげ ブロッコリーおかかあえ なめこのみそしる	ぶたにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	とうもろこし たまねぎ キャベツ はくさい なめこ しろねぎ	こめ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	611 海そう たまご
15 木	ごはん		MILK	さばのみそに きりぼしだいこんののりマヨあえ けんちんじる	ツナ とうふ さば みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ねぎ	だいこん しいたけ ごぼう こんにゃく	こめ さといも	ごま ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	638 乳製品 肉
16 金	ごはん		MILK	カレーライス オムレツ ふくじんづけあえ	とりにく レバー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ カリフラワー りんご キャベツ だいこん	こめ さつまいも	あぶら	616 きのこ 魚介類
19 月	ごはん		MILK	さばとおからのそぼろごはんのぐ こまつなとチーズののりあえ ぶたじる	さば おから ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ のり	だいこんば こまつな にんじん	キャベツ ごぼう だいこん はくさい こんにゃく しろねぎ	こめ さとう さつまいも		600 たまご 種実
20 火	ちゅうかめん		MILK	マーボーラーメン シューマイ （ひとり 2こ） だいこんのナムル	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たけのこ しいたけ たまねぎ だいこん	ちゅうかめん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	632 小魚類 くだもの
21 水	ごはん		MILK	さわらのゆずみそやき アーモンドあえ みぞれじる	さわら みそ とりにく 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 はくさい たまねぎ だいこん とうもろこし ゆず	こめ さとう かたくりこ	アーモンド	600 乳製品 いも類

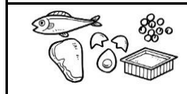
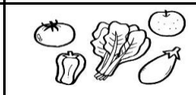
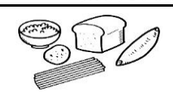
旬の味覚

ブロッコリー・カリフラワー・白ねぎ
だいこん・はくさい・こまつな
ごぼう・ほうれんそう・はまち・さけ
しじみ・ぽんかん・ゆず

※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

米・青ねぎ・白ねぎ・にんじん・しいたけ
さつまいも・カリフラワー・じゃがいも・だいこん
はくさい・キャベツ・こまつな・ほうれんそう

				おもなざいりょう						エネルギー(kcal) 家庭で補っていただきたい食品
				あか の しょくひん ちやにくとなりからだを つくります		みどり の しょくひん からだのちょうしをととのえ ぴょうきをよぼうします		き の しょくひん ｴﾈﾙｷﾞｰのもとになり からだをうごかします		
										
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
22 木	ごはん		MILK	あつやきたまご こんぶあえ みそにこみおでん	たまご とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん ねぎ	キャベツ もやし だいこん こんにゃく	こめ さといも さとう		600 緑黄色野菜 大豆製品
23 金	こくとうパン		MILK	とりにくのマーマレードやき おからサラダ パンプキンスープ	とりにく おから ハム	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう マーマレード ジャム	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ あぶら	691 淡色野菜 魚介類
26 月	ごはん		MILK	さけのしおやき たくあんあえ すいとんじる	さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう はくさい しいたけ	こめ すいとん		600 肉 くだもの
27 火	ごはん		MILK	とりにくのなんばんづけ おかかあえ しじみのみそしる ぽんかん	とりにく かつおぶし しじみ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ ぽんかん	こめ かたくりこ さとう	あぶら	602 海そう いも類
28 水	コッペパン		MILK	セルフドッグ （ウィンナーケチャップソースがけ） さつまいもサラダ はくさいスープ	ウィンナー ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり はくさい エリンギ とうもろこし	パン かたくりこ さつまいも	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	632 緑黄色野菜 乳製品
29 木	ごはん		MILK	ごはん くじらにくのたつたあげ なっとうあえ じゃこいりみそしる	くじらにく なっとう みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい だいこん うめ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	605 きのこ たまご
30 金	ごはん		MILK	ごはん のやきのいそべあげ （一人 2こ） ごまみそあえ かきたま汁	のやき たまご みそ とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら ごま	608 淡色野菜 肉

24日～30日は学校給食週間です！