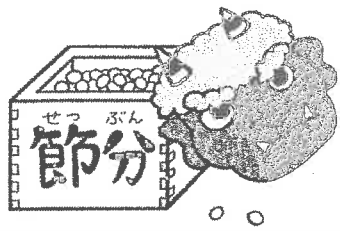


2月の こんだて



南センター校区

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)

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
2・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	小 624 中 774
3・火	・おぎいりごはん ・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 こんにやく 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
4・水	・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 602 中 757
5・木	・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
6・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 ・こまつなののりじゃこあえ	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 こんにやく 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 615 中 764
9・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・コロコロポークの しろねぎソース ・ひじきのいために ・ごぼうのみそしる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ ひじき	ぎやいんげん にんじん しゅんぎく	こんにやく 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	小 672 中 826
10・火	・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
12・木	・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 640 中 815
13・金	・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 769

南センター校区



日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
16・月	・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 609 中 768
17・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・しろみぎ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 606 中 764
18・水	・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		小 622 中 788
19・木	・ソフトめんミートソース ・ぎゅうにゅう ・ポテトコロッケ ・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 687 中 877
20・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・かれないのからあげ ・しらあえ ・さわにわん	かれない 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
24・火	・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 ツナ 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 かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 614 中 775
25・水	・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 エリンギ	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 884
26・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 みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	あぶら アーモンド	小 588 中 736
27・金	・おぎいりごはん ・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 おおむぎ さとう かたくりこ だいふく	あぶら	小 678 中 822

応援献立

学校給食摂取基準 (小) (中)
エネルギー 650kcal 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。