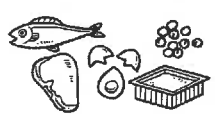


令和7年 1月 学校給食こんだて表 睦月 January

松江市立八雲小学校・中学校

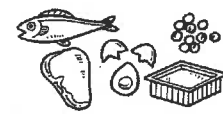
☆今月の目標：やくもでできたしょくざいに、かんしゃしてたべよう！

		おもなざいりょう					
		あかのしよくひん 血や肉となりからだをつくります		みどりのしよくひん からだのちようしをとのえ元氣になります		きいろのしよくひん エネルギーのもとになりからだをうごかします	
							
日	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群
9 木	牛乳 ごはん ぶりのてりやき 紅白なます 白玉雑煮汁	ぶり あぶらあげ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん	米 白玉だんご さといも	ごま
10 金	牛乳 ごはん ぶた肉のしょうがいため あすっこのマヨネーズあえ さつまいものみそ汁	ぶた肉 あぶらあげ みそ	牛乳 のり	あすっこ にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ もやし えのき	米 さつまいも	ノイグ マヨネーズ ごま
14 火	牛乳 こくとうパン とり肉のマーマレードやき げんきサラダ 冬やさいのとうにゅうスープ	とり肉 ハム かつおぶし とうにゅう	牛乳 こんぶ	にんじん ブロッコリー	とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん かぶ カリフラワー はくさい	こくとうパン ジャム	
15 水	牛乳 ごはん さけのわふうあんかけ なっとうあえ はくさいのみそ汁	さけ なっとう みそ かつおぶし あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのき もやし うめ はくさい だいこん	米 かたくり粉	あぶら
16 木	牛乳 ごはん もずく丼 パンサンスー とうふのごもくスープ	ぶた肉 とうふ	牛乳 もずく	ほうれんそう にんじん チンゲン菜	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり もやし だいこん 白ねぎ	米 マロニー さとう	ごまあぶら
17 金	牛乳 ごはん ぶたキムチ ごまあえ かきたま汁	ぶた肉 とうふ たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい キャベツ えのき はくさい	米	ごま
20 月	牛乳 ごはん 焼きししゃも（2尾） キャベツのごますあえ おでん	ししゃも とり肉 あつあげ がんもどき	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん もやし こんにゃく	米 さといも	ごま
21 火	牛乳 キャロットパン てりやきミートボール ごぼうサラダ やさいとまめのスープ	とり肉 きんときまめ 白いんげんまめ だいず	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ かぶ はくさい えだまめ	パン さとう じゃがいも	ドレッシング

☆☆☆今年もおいしい給食をお届けします☆☆☆



※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

		おもなざいりょう					
		あかのしよくひん 血や肉となりからだをつくります		みどりのしよくひん からだのちようしをとのえ元氣になります		きいろのしよくひん エネルギーのもとになりからだをうごかします	
							
日	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群
22 水	牛乳 ごはん さばのおろしねぎだれかけ ゆかりあえ ゆばのすまし汁	さば ゆば	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ もやし たまねぎ えのき はくさい	米 かたくり粉	あぶら
23 木	牛乳 スパゲティミートソース ほうれんそうオムレツ ひじきサラダ ぼんかん	ぶた肉 とり肉 だいず たまご	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり ぼんかん	ソフトめん	ドレッシング
24 金	牛乳 ごはん とり肉とねぎのさっぱり煮 あすっこのおかかあえ なめこのみそ汁	とり肉 かつおぶし みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん ねぎ あすっこ	キャベツ だいこん たまねぎ なめこ 白ねぎ もやし	米 じゃがいも さとう	
27 月	牛乳 ごはん ぶたれんこん だいこんのごまマヨサラダ しじみ汁	ぶた肉 しじみ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん だいこん とうもろこし きゅうり こんにゃく	米	ノイグ マヨネーズ ごま
28 火	牛乳 ごはん 冬やさいカレー ヨーグルトあえ かいそうサラダ	とり肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト わかめ こんぶ とさかのりこんぶ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん カリフラワー みかん バナナ りんご キャベツ	米	ごま ごまあぶら
29 水	牛乳 ごはん とり肉のからあげ じゃこあえ とうにゅう入りみそ汁	とり肉 とうふ みそ とうにゅう	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ	はくさい キャベツ もやし たまねぎ えのき こんにゃく	米 かたくりこ さとう	ごまあぶら
30 木	牛乳 まるパン きなこクリーム だらのチリソース ドレッシングサラダ マカロニスープ	たら とり肉	牛乳	ねぎ ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい かぶ	まるパン かたくりこ マカロニ	きなこクリーム
31 金	牛乳 ごはん はまちとごぼうのうま煮 はくさいのゆずかおりあえ とうふのすまし汁	はまち かつおぶし とうふ	牛乳	いんげん ほうれんそう にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ はくさい ゆず たまねぎ えのきだけ	米 かたくり粉 さとう	あぶら