

# 2 月 きゅうしょくこんだてひょう

和歌山市立藤戸台小学校

ぎゅうにゆうは、あかいのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものとなる (あかいのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものとなる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)
2	げつ月	パン	○	ミートサンドパン コンソメスープ	ぶたにく とりにく とりにく	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー	パンこ さとう
3	か火	ごはん	○	いわしのサクサクあげ ひじきのもの みそしる	いわしのサクサクあげ ひじき とりにく ほねく あぶらあげ わかめ みそ	にんじん いんげん だいこん しめじ たまねぎ	あぶら さとう
<p>「節分の献立」です。節分には、健康や安全を願って豆まきをしたり、いわしを飾る風習があります。</p>							
4	すい水	ごはん	○	カレーライス やさしいごまドレッシング	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら ごま
5	もく木	むぎごはん	○	わふうハンバーグ おひたし にゆうめんじる	ハンバーグ とりにく みそ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ にんじん ほしいたけ あおねぎ	さとう でんぶん さとう そうめん
6	きん金	パン	○	にくだんごとやさしいのスープに フライビーンズ	にくだんご だいち	はくさい にんじん だいこん しめじ しょうが あおねぎ	はるさめ でんぶん あぶら さとう
<p>「地産地消の日のこんだて」です。白菜と大根は和歌山市で栽培されたものです。</p>							
9	げつ月	振替休業日					
10	か火	ごはん	○	ほねくのいそべあげ いりうのはな こんさいじる	ほねく あおのり おから とりにく あぶらあげ みそ	にんじん こんにゃく ほしいたけ あおねぎ だいこん にんじん ごぼう	こむぎこ あぶら あぶら さとう さといも
11	すい水	建国記念の日					
12	もく木	ごはん	○	たかなごはん あんかけうどん おかかあえ	ちりめんじゃこ とりにく あぶらあげ かつおぶし	たかなづけ しょうが はくさい えのきたけ あおねぎ だいこん ほうれんそう	(ごはん) ごま あぶら うどん でんぶん さとう
13	きん金	パン	○	コロッケ れんこんサラダ たまごスープ	とりにく たまご	れんこん にんじん キャベツ たまねぎ もやし にんじん しめじ	コロッケ あぶら さとう あぶら ごま
16	げつ月	パン	○	ハンバーガー コーンポタージュスープ	バーガーパーティ ぎゅうにゆう	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	さとう でんぶん
17	か火	ごはん	○	ぶりのダイコンおろしソース ゆずみそのふろふきダイコン ダイコンのみそしる	ぶり しろみそ とうふ みそ	だいこん だいこん ゆずかじゅう だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう さとう
<p>3年生の国語で学習する「ゆうすげ村の小さな旅館」という物語の中でダイコンづくしの料理が登場します。物語の中の気分を味わえるよう、ダイコンづくしの献立を考えました。</p>							
18	すい水	ごはん	○	おやこに ごまあえ	とりにく たまご こうやどうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん いんげん もやし こまつな	あぶらふ さとう さとう ごま
19	もく木	ごはん	○	とりにくのからあげ あつあげのエビチリふう みそしる	とりにく あつあげ とうふ わかめ みそ	にんにく しょうが しろねぎ にんにく たまねぎ はくさい あおねぎ	でんぶん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら
20	きん金	こめこパン	○	はるキャベツとツナのペペロンチーノ ごぼうサラダ	ベーコン ツナ	にんにく はるキャベツ たまねぎ しめじ ごぼう こまつな とうもろこし	スパゲッティ オリーブオイル さとう ごま
23	げつ月	天皇誕生日					
24	か火	ごはん	○	おでん こんぶあえ	とりにく ひらてん あつあげ ちくわ しおこんぶ	こんにゃく だいこん はくさい こまつな にんじん	じゃがいも さとう
25	すい水	ごはん	○	ぶたキムチいため わかめスープ	ぶたにく わかめ かまぼこ とうふ	しょうが はくさいキムチ たまねぎ たら キャベツ にんじん しめじ	ごまあぶら さとう
26	もく木	ごはん	○	あじのごまみそだれ ゆかりあえ すましじる	あじ みそ かまぼこ わかめ	もやし あかしそ こまつな えのきたけ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま ふ
27	きん金	パン	○	ブラウنشチュー ブロッコリーサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ブロッコリー キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら

※天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。

学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上