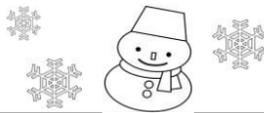


2月きゅうしょくこんだて表



ぎゅうにゆうは、あかのたべもの 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 (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
3	月	ごはん	○	ちくぜんに うめこんぶサラダ	とりにく ちくわ だいず わかめ しおこんぶ かつおぶし	つちしょうが つちごぼう にんじん さやいんげん こんにやく きゅうり きりぼしだいこん ねりうめ	じゃがいも あぶら さとう さとう しろうごま
4	火	ごはん	○	みそラーメン さつまあげとこまつなのいためもの	ぶたにく かまぼこ あかみそ みそ さつまあげ	たまねぎ キャベツ とうもろこし あおねぎ こまつな にんじん もやし	ちゅうかめん ごまあぶら しろうごま さとう あぶら
5	水	パン	○	ハンバーガー ポイルキャベツ やさいスープ	ハンバーグ ベーコン	プルーン キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	さとう でんぷん さつまいも
今日はハンバーガーです。パンに、ハンバーグとキャベツをはさんで手作りハンバーガーを完成しましょう！！							
6	木	ごはん	○	さけのてりやき ひじきまめ みそけんちんじる	さけ ひじき だいず とりにく とうふ あぶらあげ みそ	さやいんげん にんじん こんにやく しめじ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう あぶら さといも
7	金	1位 ココアあげパン	○	ココアあげぱん			あぶら ココア グラニューとう さとう
				ようふうにこみ	にくだんご	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	じゃがいも
				クラッシュゼリー	かんてん	みかん(かん) おとう(かん) パイナップル(かん)	あまなつみかんゼリー
揚げパンにココアパウダーをまぶしています。給食アンケートでは226票で1位でした。							
10	月	ごはん	○	2位 キムチチャーハン はるまき フォー・ガー	ぶたにく はるまき とりにく	にんにく つちしょうが はくさいキムチ こまつな にんじん しろねぎ ほししいたけ	ごまあぶら しろうごま さとう あぶら ピーマン さとう ごまあぶら
フォー・ガーは米粉からできたピーマンを使ったベトナムの麺料理です。「フォーは麺、ガーは鶏」という意味です。あっさりとした味付けになっています。 キムチチャーハンはきゅうしょくアンケートで2位でした。216票でした。							
11	火			けんこくきねんのひ			
12	水	米粉パン	○	きのこのクリームスパゲティ やさいのごまドレッシング	ベーコン ぎゅうにゆう こなチーズ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ エリンギ ほうれんそう もやし ブロッコリー	スパゲティ あぶら しろうごま さとう あぶら
13	木	ごはん	○	しろみざかなのゆずふうみ だいこんサラダ かきたまじる	しろみざかな ひじき たまご とうふ	ゆずかじゅう だいこん にんじん えのきだけ ほうれんそう	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう でんぷん
14	金	パン	○	はっぼうさい	ぶたにく いか うずらたまご	はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ つちしょうが あおねぎ	でんぷん あぶら
				フライドポテト			じゃがいも あぶら
				ストロベリーヨーグルト	ストロベリーヨーグルト(アレルゲン:乳 ゼラチン)		
「地産地消の日のこんだて」です。白菜、青ねぎは和歌山市内で収穫されたものです。							
17	月	ごはん	○	にくじゃが ゆかりあえ じゃこのふりかけ	ぶたにく ちりめんじゃこ	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん つちしょうが キャベツ きゅうり ゆかり	じゃがいも さとう あぶら さとう
18	火	ごはん	○	9位 かきあげ きりぼしだいこんのふくめに みそしる	ちくわ ひじき あぶらあげ とりにく わかめ みそ	たまねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん たまねぎ あおねぎ	さつまいも こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも
19	水	パン	○	すぶた こまつなナムル ブルーベリージャム	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ こまつな もやし	でんぷん あぶら さとう さとう ごまあぶら しろうごま ブルーベリージャム
20	木	げんまいごはん	○	5位 カレーライス ごぼうサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマトピューレ みずな とうもろこし つちごぼう	じゃがいも あぶら さとう
21	金	パン	○	マカロニのクリームに わかめとキャベツのサラダ くだもの	とりにく ベーコン ぎゅうにゆう こなチーズ わかめ	たまねぎ にんじん はくさい グリンピース キャベツ りんご	マカロニ あぶら しろうごま さとう
24	月			ふりかえきゅうじつ			
25	火	ごはん	○	ししゃものフライ	ししゃもフライ		あぶら
				いりうのはな	おから とりにく あぶらあげ	にんじん ほししいたけ あおねぎ	あぶら さとう
				さわにわん	ぶたにく	しろねぎ つちごぼう だいこん みつば	
「さわにわん」とは千切りに切った野菜と肉などの材料を煮込んだ汁物です。「さわ(沢)」は「たくさん(沢山)」の意味からきています。だしはかつおと昆布でとります。							
26	水	パン	○	ポークビーンズ はるさめサラダ ミルクだいふく	ぶたにく だいず ひじき	たまねぎ さやいんげん しめじ トマトピューレ チンゲンサイ	じゃがいも あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら ミルクだいふく(アレルゲン:卵 乳 大豆 ゼラチン)
27	木	ごはん	○	あんかけうどん きんぴらごぼう	とりにく あぶらあげ ぶたにく	つちしょうが ほししいたけ はくさい えのきだけ あおねぎ つちごぼう にんじん さやいんげん こんにやく	うどん でんぷん さとう ごまあぶら しろうごま
うどんのお汁にとろみをつけて、あんかけ風にしました。とろみがついていると、冷めにくいので、からだのしんまであたたまります。							
28	金	パン	○	とりにくのからあげ	とりにく	つちしょうが	でんぷん あぶら
				ブロッコリーのごまサラダ		ブロッコリー	しろうごま さとう
				ちゅうかふうコーンスープ	たまご	たまねぎ とうもろこし あおねぎ	でんぷん

* 献立は都合により変更する場合があります。

栄養所要量の基準	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%以下	エネルギーの20~30%以下	2g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上