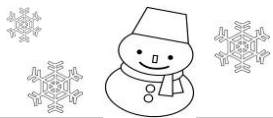


2月きゅうしょくこんだて表



わかやましりつふっこぎむきょういくがっこうこうきかてい
和歌山市立伏虎義務教育学校(後期課程)

				ぎゅうにゅうは、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)	おもにからだのちょうしをととのえる (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	○	筑前煮	とりにく 竹輪 大豆	土しょうが 土ごぼう 人参 さやいんげん こんにやく	じゃがいも 油 さとう
				梅昆布サラダ	わかめ 塩昆布 かつおぶし	きゅうり 切り干し大根 ねり梅	さとう 白ごま
				果物		バナナ	
4	火	ごはん	○	みそラーメン	豚肉 かまぼこ 赤みそ みそ	たまねぎ キャベツ とうもろこし 青ねぎ	中華麺 ごま油 白ごま
				さつまあげと小松菜の炒めもの	さつまあげ	小松菜 人参 もやし	さとう 油
5	水	パン	○	ハンバーガー	ハンバーグ チーズ	プルーン	さとう でんぷん
				ポイルキャベツ		キャベツ	
				野菜スープ	ベーコン	人参 たまねぎ ほうれんそう	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	○	鮭の照り焼き	鮭		小麦粉 でんぷん 油 さとう
				ひじき豆	ひじき 大豆 とりにく	さやいんげん 人参	さとう 油
				みそけんちん汁	とうふ 油あげ みそ	こんにやく しめじ	里芋
7	金	1位 ココア あげパ ン	○	ココアあげぱん			油 ココア グラニューとう さとう
				洋風煮込み	肉団子	たまねぎ にんじん 大根 キャベツ	じゃがいも
				クラッシュゼリー	寒天	みかん(缶) 黄桃(缶) パイナップル(缶)	甘夏みかんゼリー
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	○	キムチチャーハン 2位	豚肉	にんにく 土しょうが 白菜キムチ	ごま油 白ごま さとう
				春巻き	春巻き		油
				フォー・ガー	とりにく	小松菜 人参 白ねぎ 干しいたけ	ビーフン さとう ごま油
フォー・ガーは米粉からできたビーフ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			建国記念の日			
12	水	米粉パン	○	きのこのクリームスパゲティ	ベーコン 牛乳 粉チーズ	キャベツ たまねぎ 人参 しめじ エリンギ	スパゲティ 油
				野菜のごまドレッシング		ほうれんそう もやし ブロッコリ	白ごま さとう 油
13	木	ごはん	○	白身魚のゆず風味	白身魚	ゆず果汁	でんぷん 小麦粉 油 さとう
				大根サラダ	ひじき	大根 人参	さとう
				かきたま汁	卵 とうふ	えのきだけ ほうれんそう	でんぷん
14	金	パン	○	八宝菜	豚肉 いか うずら卵	白菜 チンゲンサイ たまねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ 土しょうが 青ねぎ	でんぷん 油
				フライドポテト 7位			じゃがいも 油
				ストロベリーヨーグルト	ストロベリーヨーグルト(アレルギー: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	○	肉じゃが	豚肉	こんにやく たまねぎ 人参 さやいんげん 土しょうが	じゃがいも さとう 油
				ゆかりあえ		キャベツ きゅうり ゆかり	
				じゃこのふりかけ	ちりめんじゃこ		さとう
18	火	ごはん	○	かきあげ 9位	竹輪 ひじき	たまねぎ	さつまいも 小麦粉 油 さとう
				切り干し大根の含め煮	油あげ とりにく	切り干し大根 干しいたけ 人参	油 さとう
				みそ汁	わかめ みそ	たまねぎ 青ねぎ	じゃがいも
19	水	パン	○	酢豚	豚肉	土しょうが たまねぎ 人参 たけのこ ピーマン 干しいたけ	でんぷん 油 さとう
				小松菜ナムル		小松菜 もやし	さとう ごま油 白ごま
				ブルーベリージャム			ブルーベリージャム
20	木	げんまい ごはん	○	カレーライス	豚肉	たまねぎ 人参 トマトピューレ	じゃがいも 油
				ごぼうサラダ		水菜 とうもろこし 土ごぼう	さとう
				チキンカツ	チキンカツ		油
21	金	パン	○	マカロニのクリーム煮	とりにく ベーコン 牛乳 粉チーズ	たまねぎ 人参 白菜 グリンピース	マカロニ 油
				わかめとキャベツのサラダ	わかめ	キャベツ	白ごま さとう
				果物		りんご	
24	月			ふいかえきゅうじつ			
25	火	ごはん	○	ししゃものフライ	ししゃもフライ		油
				炒り卵の花	おから とりにく 油あげ	人参 干しいたけ 青ねぎ	油 さとう
				沢煮椀	豚肉	白ねぎ 土ごぼう 大根 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	豚肉 大豆	たまねぎ さやいんげん しめじ トマトピューレ	じゃがいも 油 さとう
				春雨サラダ	ひじき	チンゲンサイ	春雨 さとう ごま油
				ミルク大福		ミルク大福(アレルギー:卵、乳、大豆、ゼラチン)	
27	木	ごはん	○	あんかけうどん	とりにく 油あげ	土しょうが 干しいたけ 白菜 えのきだけ 青ねぎ	うどん でんぷん
				金平ごぼう	豚肉	土ごぼう 人参 さやいんげん こんにやく	さとう ごま油 白ごま
				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 6位	とりにく	土しょうが	でんぷん 油
				ブロッコリーのごまサラダ		ブロッコリー	白ごま さとう
				中華風コーンスープ	卵	たまねぎ とうもろこし 青ねぎ	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	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	830				450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上