

# 2月 きゅうしょくこんだて表

A-3ブロック

和歌山市立八幡台小学校

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 (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつやちからの もとになる(きいろのたべもの)
1	水	パン	○	クリームシチュー れんこんサラダ れんこんは、冬が旬のやさいです。穴が開いて「見過しがきく」ことから、昔からお正月に欠かせない縁起のいい野菜とされてきました。	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ れんこん きゅうり	じゃがいも あぶら さとう
2	木	むぎ ごはん	○	いわしのサクサクあげ こんぶあえ けんちんじる ふくまめ 「節分の 献立」です。節分には豆まきをし、いわしを食べ、病気を遠ざける「鬼」を追い払う習慣があります。	いわしのサクサクあげ しおこんぶ とうふ あぶらあげ だいず	こまつな もやし ごぼう だいこん にんじん こんにやく あおねぎ	あぶら ごまあぶら
3	金	パン	○	ホットドッグ コンソメスープ くだもの(ポンカン) ポンカンはみかんの仲間、冬が旬のくだものです。「でこぼん」の親です。	ソーセージ ベーコン	キャベツ はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし ポンカン	さとう あぶら
6	月	ごはん	○	カレーライス だいこんサラダ だいこんは、冬が旬の野菜です。葉に近い方が甘く、先に行くほど辛くなります。	ぶたにく だいこん ほうれんそう	しょうが たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも あぶら さとう ごま
7	火	ごはん	○	かきあげ ぶたじる はくさい ぶつめい 白菜は、冬が旬の野菜です。なべもの・漬物・煮物・和え物など、いろいろな料理に大活躍です。	ちくわ ひじき ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん はくさい もやし にんじん あおねぎ	じゃがいも あぶら こむぎこ さとう
8	水	パン	○	しろみざかなフライ ゆでキャベツ ほうれんそうスープ あんかけうどん じゃことこまつなのいためもの 今日のゆめ物には、ちりめんじゃこにもカルシウムがたくさん含まれています。しっかり食べて、強い骨を作しましょう。	しろみざかなフライ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう ほししいたけ しろねぎ はくさい えのきたけ しょうが こまつな にんじん	あぶら さとう じゃがいも うどん でんぷん ごま さとう あぶら
10	金	パン	○	ようふうにくみ ほうれんそうとコーンのサラダ みかんジャム ちさんちしょう ひ こんだて 地産地消の日の献立です。だいこん・キャベツ・ほうれん草が和歌山市内で収穫されたものです。	ぶたにく	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ さやいんげん ほうれんそう もやし とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら みかんジャム
13	月	ごはん	○	おでん わかめとキャベツのすのもの ふりかけ おでんに入っている「ほねく」は、だちうおを丸ごとすりつぶしてすり身に、味付けして、揚げたものです。和歌山県 有田地方の名産品です。	とりにく あつあげ ほねく わかめ ふりかけ	にんじん だいこん こんにやく キャベツ	じゃがいも さとう さとう
14	火	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ いそかあえ かきたまじる ポークビーンズ やさいのレモンふうみ とりにくのかおりあげ ブロッコリーのごまず みそしる ブロッコリーは、冬が旬の野菜です。私たちが食べているのは、まだやわらかい「つぼみ」の部分です。かぜを予防してくれるビタミンCがたくさん含まれています。	ホキ みそ のり たまご とうふ ぶたにく だいず	はくさい にんじん たまねぎ みずな たまねぎ にんじん トマト だいこん みずな レモン しょうが あおねぎ だいこん にんじん あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう さとう でんぷん じゃがいも さとう あぶら さとう でんぷん あぶら さとう ごま さとう
17	金	こめこ パン	○	にくだんごとくさいのスープに ひじきサラダ 「米粉」は、米を砕いて粉にしたものです。和歌山市内で収穫された米を使っています。	ミートボール ひじき	はくさい たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ ほししいたけ もやし とうもろこし	はるさめ さとう ごまあぶら
20	月	ごはん	○	キムチなべ ナムル ちくげんに ゆずかあえ かぶは、冬が旬の野菜で、大根の仲間です。春の七草のひとつで、「すずな」とも呼ばれます。	ぶたにく とうふ あかみそ	にんにく はくさい しろねぎ なら はくさいキムチ もやし ほうれんそう しょうが にんじん さやいんげん こんにやく ごぼう かぶ ゆず	ごまあぶら さとう さとう ごまあぶら ごま じゃがいも さとう あぶら さとう
22	水	パン	○	ツナのペンネ みかんサラダ さばのたつたあげ ひじきまめ みそしる さばは、秋から冬が旬の魚です。鱈や秋刀魚のような背の青い魚には、血液をサラサラにしてくれるはたらきがあります。	ベーコン ツナ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト キャベツ きゅうり みかん(かん)	ペンネ オリーブオイル さとう でんぷん あぶら さとう あぶら さとう
24	金	パン	○	きのこハンバーグ こふきいも コーンチャウダー ちゅうかそば こまつなのあえもの しゅうまい 小松菜は、冬が旬の野菜で、「雪菜」ともよばれます。「煮びたし」や「みぞ汁」にすると、おいしいです。	ハンバーグ	しめじ エリンギ えのきたけ たまねぎ にんじん とうもろこし もやし たまねぎ にんじん あおねぎ はくさい こまつな	さとう でんぷん じゃがいも あぶら ちゅうかめん さとう あぶら
27	月	ごはん	○	さけのこうみソース だいこんとにんじんのしろごまいため みそしる	さけ ぶたにく	しょうが あおねぎ だいこん にんじん はくさい えのきたけ	こむぎこ でんぷん さとう あぶら ごま あぶら さとう

\* 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。  
\* 2日(木)は、「節分の 献立」、10日(金)は、「地産地消の日の献立」です。

2月の給食費徴収額

1年生 17回×252円=4,284円  
(1月の学年閉鎖の分を差し引いたため)

2~5年生 20回×252円=5,040円  
6年生 19回×252円=4,788円

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪エネルギー 25~30%	食塩相当量 2.5未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	644	24.6	27.9	2.2	330	81	2.2	2.7	276	0.70	0.60	30	3.7

ホキは、「たら」の仲間<sup>なかま</sup>で、オーストラリアやニュージーランドでとれる大きな魚<sup>おお さかな</sup>です。白身<sup>しろみ</sup>で、フライにするとおいしいです。

キムチは、白菜<sup>はくさい</sup>を塩<sup>しお</sup>やとうがらしといっしょに漬<sup>つ</sup>け込んだ<sup>こ</sup>、韓国<sup>かんこく</sup>の漬物<sup>つけもの</sup>です。とうがらしには、体<sup>からだ</sup>をほかほかと温<sup>あたた</sup>めてくれるはたらきがあります。

トマトの赤い色は「リコピン」といって、がん予防<sup>がん</sup>のはたらきや、肌の老化<sup>老化</sup>予防<sup>予防</sup>のはたらきで、近年<sup>近年</sup>注自<sup>注自</sup>されています。

鮭<sup>さけ</sup>は、秋<sup>あき</sup>～冬<sup>ふゆ</sup>が旬<sup>しゅん</sup>の魚<sup>さかな</sup>です。北海道<sup>ほっかいどう</sup>でたくさんとれます。