

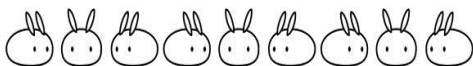
# 2月 きゅうしょくこんだて表

A-3ブロック

和歌山市立八幡台小学校

ぎゅうにゆうは、あかのたべもの パン・ごはんは、まいるたべもの

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)	おもにからだのねづやちからの もとなる(きいろのたべもの)	
1	木	麦ごはん	○	いわしのサクサクあげ こんぶあえ のっぺいじる スイートポテトフィッシュ	いわしのサクサク揚げ しおこんぶ あぶらあげ だいたず ちりめんじゃこ	こまつな もやし こんにやく ごぼう だいこん にんじん さつまいも	あぶら さといも	
<p><b>節分の 献立です。節日には豆まきをし、いわしを食べて、病気や災害などの「鬼」を追い払う習慣があります。</b></p>								
2	金	パン	○	きのこハンバーグ こふきいも コーンチャウダー	ハンバーグ ぎゅうにゆう	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	さとう でんぷん じゃがいも あぶら	
5	月	ごはん	○	おでん ごまあえ	とりにく あつあげ ほねく	にんじん だいこん こんにやく もやし キャベツ	じゃがいも さとう さとう ごま	
6	火	ごはん	○	かきあげ みそけんちんじる	ちくわ ひじき とりにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	
7	水	パン	○	ホットドッグ コンソメスープ	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	さとう あぶら	
<p><b>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。</b></p>								
8	木	ごはん	○	あんかけうどん じゃことこまつなのいためもの	とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ ひらてん	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 もやし	うどん でんぷん ごま さとう あぶら	
<p><b>今日の炒め物には、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、強い骨を作りましょう。</b></p>								
9	金	パン	○	クリームシチュー ほうれんそうのサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゆう	ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ 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	
<p><b>地産地消の日です。ブロッコリーとほうれんそうが和歌山市内産です。</b></p>								
12	月	<b>ふいかえきゅうじつ</b>						
13	火	ごはん	○	しろみざかなフライ ゆでキャベツ はるさめスープ	ホキ いとかまぼこ とうふ	キャベツ はくさい しいたけ	あぶら さとう はるさめ	
14	水	パン	○	ケチャップに だいこんサラダ	とりにく	たまねぎ にんじん エリンギ とうもろこし だいこん みずな キャベツ	じゃがいも しろいんげんまめ さとう あぶら でんぷん さとう ごまあぶら ごま	
<p><b>水菜は、冬が旬の野菜です。「京菜」とも呼ばれ、京都で古くから栽培され、全国に広まりました。</b></p>								
15	木	ごはん	○	とりにく おひたし あつあげのみそしる	とりにく あつあげ みそ	しょうが にんにく もやし はくさい だいこん にんじん たまねぎ	こむぎこ あぶら さとう	
16	金	こめこパン	○	ようふうにごみ コーンサラダ	とりにく	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ さやいんげん とうもろこし もやし キャベツ	じゃがいも あぶら ごま さとう	
19	月	ごはん	○	キムチなべ ナムル	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 こまつな	ごまあぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら ごま	
20	火	ごはん	○	カレーライス フルーツヨーグルト	とりにく ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ みかん もも パインアップル	じゃがいも あぶら さとう	
21	水	パン	○	はつぼうさい しゅうまい	ぶたにく とうふ たまご なたかまぼこ しゅうまい	もやし にんじん はくさい たまねぎ しいたけ しょうが たけのこ	でんぷん あぶら ごまあぶら あぶら	
22	木	大根ごはん	○	だいこんごはん さばのたつたあげ みそしる	あぶらあげ さば とうふ みそ	だいこん にんじん しょうが だいこんば しめじ はくさい	でんぷん あぶら さとう	
<p><b>鯖は、秋から冬が旬の魚です。鯖や秋刀魚のような背の青い魚には、血液をサラサラしてくれるはたらきがあります。</b></p>								
23	金	パン	○	ツナのバスタ イタリアンサラダ	ベーコン ツナ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト ほうれんそう キャベツ とうもろこし	パンネ オリーブあぶら オリーブあぶら さとう	
26	月	ごはん	○	にくじゃが かぶのゆずかあえ あじつけのり	ぶたにく あじつけのり	たまねぎ にんじん グリンピース いとこんにやく かぶ ゆず	じゃがいも あぶら さとう さとう	
<p><b>じゃがいもにはビタミンCが多いです。ビタミンCには、病気やストレスから体を 守るはたらきがあります。</b></p>								
27	火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ にしよくびたし ぶたじる	ちくわ あおのり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	もやし こまつな にんじん はくさい だいこん あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう	
28	水	パン	○	カツオのケチャップあえ ゆでキャベツ やさいスープ	カツオ ベーコン	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん はくさい	でんぷん さとう あぶら じゃがいも	



てんこう とう つごう こんだて しょうしょくひん へんこう  
\*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。 \*1日(木)は、「節分の献立」、9日(金)は、「地産地消の日」の献立です。

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 ギーの 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C mg	食物繊維 g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40		20	5.0