

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

きゅうにゆうは、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)	おもにねつやちからの もとなる(きいろの たべもの)	
1	金	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ちくわ ぶたにく ヨーグルト	にんじん キャベツ たまねぎ もやし みかん(かん) パイナップル(かん) おとう(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう	
4	月	ごはん	○	おでん やさいのごまあえ	とりにく あつあげ ちくわ ひらてん	だいこん こんにやく キャベツ ほうれんそう	じゃがいも さとう ごま さとう	
5	火	ごはん	○	さばのかおりあげ きんぴらごぼう もずくじる	さば もずく かまぼこ とうふ	つちしょうが あおねぎ にんじん こんにやく ごぼう えのきたけ チンゲンサイ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら さとう ごま	
<p>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、血液をサラサラにしてくれるはたらきがあります。</p>								
6	水	パン	○	とりにくのレモンソース キャベツのカレーふうみ やさいスープ	とりにく ベーコン	レモンかじゅう キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	でんぷん あぶら さとう あぶら さつまいも	
7	木	ごはん	○	きりぼしだいこんいりビビンバ はるまき わかめスープ	ぶたにく とりにく はるまき いとかまぼこ わかめ とうふ	きりぼしだいこん つちしょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん あおねぎ えのきたけ たまねぎ	ごま さとう ごまあぶら あぶら	
8	金	パン	○	いもっこのクリームに りんごサラダ	ウインナー きゅうにゆう こなチーズ	たまねぎ ブロッコリー キャベツ りんご	じゃがいも さつまいも さといも さとう	
<p>地産地消の日の献立です。ブロッコリーとキャベツが和歌山市で収穫された野菜です。</p>								
11	月	<p>建 国 記 念 の 日</p>						
12	火	ごはん	○	きざみうどん かりかりごぼう あじつけのり くだもの	とりにく かまぼこ あぶらあげ あじつけのり	あおねぎ ごぼう ぼんかん	うどん でんぷん あぶら さとう ごま	
13	水	パン	○	ようふうにこみ コーンサラダ デザート	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 とうもろこし もやし ブロッコリー	じゃがいも あぶら ごま さとう チョコプリン	
14	木	ごはん	○	しろみざかなのゆずふうみ こまつなのあえもの みそしる	しろみざかな わかめ あぶらあげ とうふ みそ	ゆずかじゅう こまつな キャベツ だいこん たまねぎ しめじ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう	
15	金	こめこパン	○	ポークビーンズ はるさめサラダ	ぶたにく だいず ひじき	たまねぎ いんげん しめじ トマトピューレ チンゲンサイ	あぶら じゃがいも さとう はるさめ さとう ごまあぶら	
18	月	ごはん	○	ぶたキムチいため あげぎょうざ ちゅうかスープ	ぶたにく ぎょうざ	つちしょうが はくさいキムチ たまねぎ にら もやし にんじん たけのこ こまつな しいたけ	ごまあぶら ごま あぶら はるさめ ごまあぶら	
19	火	ごはん	○	ちくぜんに すのもの じゃこのふりかけ	とりにく ちくわ だいず ひじき ちりめんじゃこ	つちしょうが ごぼう にんじん いんげん こんにやく こまつな	じゃがいも あぶら さとう さとう さとう	
20	水	パン	○	ツナの Pasta イタリアンサラダ チーズ	ベーコン ツナ チーズ	にんにく グリンピース たまねぎ しめじ トマトかん ブロッコリー キャベツ にんじん	ペンネ オリーブオイル さとう オリーブオイル	
<p>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がたくさんふくまれています。</p>								
21	木	ごはん	○	カレーライス ほうれんそうとコーンのサラダ	ぎゅうにく	つちしょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ 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	
22	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 クリームコーンかん パセリ	さとう でんぷん じゃがいも あぶら	
25	月	ごはん	○	すぶた ナムル くだもの	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 もやし ほうれんそう りんご	でんぷん あぶら さとう さとう ごまあぶら ごま	
26	火	ごはん	○	とりにくのうめずあげ ひじきまめ ぶたじる	とりにく ひじき あぶらあげ ちくわ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	さやいんげん にんじん はくさい もやし だいこん あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう あぶら	
27	水	パン	○	にくだんごとキャベツのもの フライビーンズ	にくだんご だいず	キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ	でんぷん あぶら さとう	
28	木	ごはん	○	てまきおにぎり おひなさまスープ ひなあられ	のり ウインナー チーズ ツナ かまぼこ とうふ	きゅうり うめびしお みつば にんじん	さとう てまりふ ひなあられ	
<p>ひなまつりの献立です。3月3日は桃の節句、ひなまつりです。</p>								

※献立に使用する食材は天候により変更する場合があります。

8日(金)は「地産地消の日の献立」、28日(木)は「ひなまつりの献立」です。

栄養所要量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 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B2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0



