

2月きゅうしょくこんだて表



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	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 てうく はさんで かんまい 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	きなこ あげパン	○	ようふうにこみ クラッシュゼリー	にくだんご かんてん	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ みかん(かん) おとう(かん) パイナップル(かん)	じゃがいも あまなつみかんゼリー
揚げパンにきなこをまぶしています。きなこは大豆を あぶ 炒って粉にしたものなので、たんぱく質、食物繊維を多く含んでいます。							
10	月	ごはん	○	キムチなべ はるさめサラダ	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 とうもろこし こまつな	ごまあぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら
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 くだもの	ベーコン ぎゅうにゅう 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 ぼんかん	スパゲティ あぶら しろごま 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 フライドポテト デザート	ぶたにく なんとかまぼこ ずうらたまご	はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ つちしょうが あおねぎ	でんぷん あぶら じゃがいも あぶら チョコプリン
「 ちきんちしょうひ 地産地消の日 ひ 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 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	○	とりにくのうめずあげ きりぼしだいこんのふくめに みそしる	とりにく あぶらあげ とりにく わかめ みそ	きりぼしだいこん ほしいたけ にんじん たまねぎ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら 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	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン ほしいたけ 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 しろごま
20	木	げんまい ごはん	○	ふゆやさいのカレーライス ごぼうサラダ	ぶたにく ごぼう	つちしょうが たまねぎ にんじん だいこん れんこん みずな とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう
今日は冬野菜を使ったカレーライスです。じゃがいも、たまねぎ、にんじんに くわ 大根、れんこんが はい 入っています。							
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 ぎゅうにゅう 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 いりうのはな さわにわん	ししゃもフライ おから とりにく あぶらあげ ぶたにく	にんじん ほしいたけ あおねぎ しろねぎ つちごぼう だいこん みつば	あぶら あぶら さとう
「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	○	タッカンジョン ブロッコリーのごまサラダ ちゅうかふうコーンスープ	とりにく たまご	にんにく あおねぎ ブロッコリー たまねぎ とうもろこし	こむぎこ でんぷん あぶら さとう しろごま さとう でんぷん
27	木	わかめ 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	○	ポークビーンズ ひじきサラダ	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 こまつな とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう さとう しろごま

* 献立に使用する野菜は、天候等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