

2月 きゅうしょくこんだて表



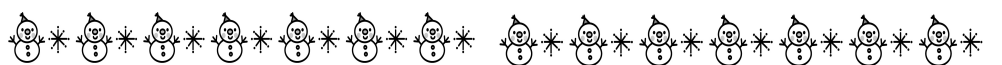
A-3ブロック

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、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のになる (きいろのたべもの)	
1	水	メロンパン	○	ポークビーンズ ごぼうサラダ デザート	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ さやいんげん ごぼう みずな とうもろこし	じゃがいも さとう さとう ごま アセロラゼリー	
2	木	むぎごはん	○	いわしのサクサクあげ ひじきまめ さつまじる	いわしのサクサクあげ ひじき だいず とりにく あぶらあげ みそ	にんじん さやいんげん はくさい たまねぎ しめじ あおねぎ	あぶら あぶら さとう さつまいも	
<p>せつぶん ひ こんだて せつぶん ひ まめ とし かず とし 節分の日の献立です。節分の日にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。</p>								
3	金	パン	○	きのこのクリームスパゲッティ だいこんサラダ ジャム	ベーコン きゅうにゆう こなチーズ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ エリンギ だいこん ブロッコリー とうもろこし	スパゲッティ あぶら さとう ごま マーシャルビーンズ	
6	月	ごはん	○	キーマカレー やさいのごまドレッシング くだもの	ぎゅうにく	つちしょうが たまねぎ にんじん トマト(かん) グリンピース キャベツ ほうれんそう とうもろこし いちご	じゃがいも あぶら さとう ごま あぶら	
7	火	ごはん	○	さけのてりやき きりぼしだいこんのもの みそしる/あじつけのり	さけ とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ/のり	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん だいこん えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう あぶら さとう	
8	水	パン	○	ホットドッグ マッシュポテト コンソメスープ	フランクフルト ぎゅうにゆう ベーコン	キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん はくさい しめじ	さとう じゃがいも バター	
9	木	ごはん	○	とんこつラーメン キャベツのおかかあえ くだもの	ぶたにく かまぼこ とうにゆう かつおぶし	はくさい たまねぎ えのきたけ あおねぎ にんにく キャベツ こまつな にんじん りんご	ちゅうかめん ごまあぶら ごま	
10	金	パン	○	ココアあげパン わふうポトフ ひじきサラダ	ウインナー ひじき	だいこん にんじん キャベツ しめじ たまねぎ こまつな とうもろこし	あぶら ミルクココア じゃがいも ごま さとう	
<p>ちさん ちしょう ひ こんだて 地産地消の日の献立です。だいこんとキャベツとこまつなは和歌山市で収穫されたものです。</p>								
13	月	ごはん	○	ぶたキムチいため はるまき わかめスープ	ぶたにく はるまき いとかまぼこ とうふ わかめ	つちしょうが はくさいキムチ たまねぎ いら もやし にんじん えのきたけ	ごまあぶら さとう ごま あぶら	
14	火	ごはん	○	さばのこうみあげ ごまあえ みそけんちんじる	さば とうふ あぶらあげ みそ	あおねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう こんにやく	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま さとう さといも	
<p>つか わかやまけんさん けん じきょう むしやう ていきやう さばのこうみあげに使われている和歌山県産のさばは県の事業により無償で提供されます。</p>								
15	水	パン	○	ハンバーグのトマトソースかけ ゆでブロッコリー やさいスープ/ジャム	ハンバーグ ベーコン	トマトダイス たまねぎ ブルーペースト ブロッコリー はくさい にんじん ほうれんそう	さとう でんぷん さつまいも/いちごジャム	
16	木	ごはん	○	とりにくのからあげ ナムル ちゅうかスープ	とりにく いとかまぼこ	しょうが こまつな もやし しめじ ちんげんさい にんじん	でんぷん あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ	
17	金	こめこパン	○	マカロニのクリームに ツナサラダ	とりにく ベーコン きゅうにゆう こなチーズ ツナ	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし	マカロニ じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら	
20	月	ごはん	○	ゆかりごはん あんかけうどん こまつなとひらてんのいためもの	とりにく ひらてん	しょうが えのきたけ はくさい ほしいいたけ あおねぎ こまつな もやし にんじん	うどん でんぷん さとう あぶら	
21	火	ごはん	○	プルコギ もずくたまごスープ/かんこくのり	ぎゅうにく もずく とうふ たまご のり	にんにく にんじん たまねぎ いら たまねぎ あおねぎ	さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	
22	水	シュガーパン	○	ポロニアハムのトマトソース わかめとキャベツのサラダ ポタージュスープ	ポロニアハム わかめ ベーコン きゅうにゆう	キャベツ たまねぎ にんじん	でんぷん あぶら さとう ごま さとう じゃがいも	
23	木	てんのうたんじょうび						
24	金	パン	○	しろみざかなフライ ポイルキャベツ はくさいスープ/くだもの	しろみざかなフライ ベーコン	キャベツ はくさい たまねぎ にんじん パセリ しめじ とうもろこし/いちご	あぶら さとう	
27	月	ごはん	○	ちくぜんに はるさめサラダ ふりかけ	とりにく だいず ちくわ ひじき ふりかけ	しょうが ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん ちんげんさい とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら	
28	火	ごはん	○	とりにくのレモンソース こんぶあえ ぶたじる/デザート	とりにく しおこんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ	レモンかじゅう キャベツ だいこん にんじん はくさい こんにやく あおねぎ	でんぷん あぶら さとう さつまいもとくりのタルト	

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。
*2日(木)は「節分の日の献立」、10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 エネルギー の %	脂肪 エネルギー の %	食塩相当量	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μ gRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650	13~20%	20~30%	2.0未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上