

2月 きゅうしょくこんだて表

A-3



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もとになる (あかのたべもの) | おもにからだのちようしをとのえるもとになる (みどりのたべもの) | おもにエネルギーの もとになる (きいろのたべもの) | |
|---|----|----------------------|----|--|--|---|------------------------------------|--|
| 1 | 木 | 麦ごはん | ○ | いわしのサクサクあげ ひじきまめ だいこんのみそしる | いわしのサクサクあげ ひじき とりにく だいず あぶらあげ みそ | にんじん さやいんげん だいこん もやし ねぎ | あぶら あぶら さとう | |
| 節分の献立の日です。節分の日には豆をまいて悪い気を追う払う風習があります。 | | | | | | | | |
| 2 | 金 | あげパン | ○ | あげパン ポトフ ほうれんそうサラダ | とりにく | たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ ほうれんそう もやし とうもろこし | (パン) あぶら さとう じゃがいも さとう ごま | |
| 5 | 月 | ごはん | ○ | マーボーはるさめ しゅうまい | とうふ ぶたにく あかみそ しゅうまい | しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほしいたけ ねぎ | あぶら ごまあぶら でんぷん あぶら | |
| 6 | 火 | ごはん | ○ | にくじゃが すのもの | ぶたにく わかめ | しょうが にんじん たまねぎ グリンピース いとこんにやく もやし | じゃがいも あぶら さとう さとう | |
| 7 | 水 | パン | ○ | しろみざかなフライ ポイルキャベツ ミネストローネ | しろみざかなフライ ベーコン | キャベツ たまねぎ さやいんげん トマト(かん) | あぶら さとう じゃがいも マカロニ しろいんげんまめ | |
| 8 | 木 | わかめごはん | ○ | わかめごはん きざみうどん あつあげとちんげんさいのいためもの みかん | わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ あつあげ | えのきたけ ねぎ ちんげんさい にんじん しめじ しょうが みかん | (ごはん) とりにく あぶら さとう でんぷん | |
| みかんは和歌山県からのプレゼントです。 | | | | | | | | |
| 9 | 金 | パン | ○ | にくだんごとはくさいのスープに あおのりポテト マーシャルビーンス | にくだんご あおのり | はくさい にんじん ねぎ しょうが ほしいたけ | はるさめ さとう じゃがいも あぶら マーシャルビーンス | |
| ちさんちしょう ひ こんだて ひ 地産地消の日の献立の日です。にくだんごとはくさいのスープに使う白菜は和歌山市で収穫されました。 | | | | | | | | |
| 12 | 月 | ふりかえきゅうじつ 振替休日 | | | | | | |
| 13 | 火 | ごはん | ○ | きりぼしだいこんいりビビンバ たまごスープ ヨーグルト | ぶたにく ベーコン たまご ヨーグルト | きりぼしだいこん しょうが にんにく ほうれんそう もやし はくさいキムチ ちんげんさい たまねぎ | ごま さとう ごまあぶら | |
| 14 | 水 | こめこパン | ○ | マカロニのクリームに れんこんサラダ | とりにく ベーコン ぎゅうにゆう こなチーズ | たまねぎ にんじん ブロッコリー れんこん みずな とうもろこし | マカロニ じゃがいも さとう ごま | |
| 15 | 木 | ごはん | ○ | かきあげ ぶたじる | ちくわ しらす ぶたにく あぶらあげ みそ | たまねぎ かぼちゃ だいこん ごぼう はくさい ねぎ こんにやく | じゃがいも こむぎこ あぶら さとう | |
| かきあげにつかうしらすは和歌山県からのプレゼントです。 | | | | | | | | |
| 16 | 金 | パン | ○ | しおやきそば クラッシュゼリー | ぶたにく やきぶた ちくわ かんてん | キャベツ たまねぎ にんじん たら にんにく みかん(かん) パイン(かん) おうとう(かん) | ちゅうかめん ごまあぶら あまなつブロックゼリー | |
| 19 | 月 | ごはん | ○ | しろみざかなのレモンふうみ こんぶあえ みそしる | ホキ しおこんぶ とうふ あぶらあげ みそ | レモンかじゅう はくさい もやし こまつな にんじん | でんぷん あぶら さとう | |
| 20 | 火 | ごはん | ○ | はっぼうさい フライビーンス | ぶたにく うずらたまご だいず | しょうが はくさい チンゲンサイ にんじん たけのこ ほしいたけ ねぎ | あぶら ごまあぶら でんぷん でんぷん あぶら さとう | |
| 21 | 水 | メロンパン | ○ | きのこのわふうスパゲッティ やさいのごまドレッシング | ベーコン きざみのり | たまねぎ にんじん しめじ エリンギ とうもろこし キャベツ ブロッコリー | スパゲッティ あぶら さとう あぶら ごま | |
| 22 | 木 | ごはん | ○ | くじらにくのたつたあげ はりはりづけ みそけんちんじる | くじらにく とうふ あぶらあげ みそ | しょうが きりぼしだいこん もやし きゅうり ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ | さとう でんぷん あぶら さとう さといも | |
| 23 | 金 | てんのう たんじょうび 天皇誕生日 | | | | | | |
| 26 | 月 | ごはん | ○ | とりにくのしおからあげ もずくのチャブチェ ちゅうかスープ | とりにく もずく ぶたにく かまぼこ | しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな ほしいたけ しめじ たけのこ チンゲンサイ にんじん | さとう でんぷん あぶら ごまあぶら さとう ごま | |
| 27 | 火 | ごはん | ○ | カレーライス ツナサラダ | ぶたにく ツナ | しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし | あぶら さとう あぶら ごま | |
| 28 | 水 | パン | ○ | にこみハンバーグ こふきいも やさいスープ | ハンバーグ ベーコン | たまねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ しめじ | さとう でんぷん じゃがいも | |
| 29 | 木 | ごはん | ○ | ちくぜんに ゆかりあえ | とりにく だいず ちくわ | しょうが ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん もやし ゆかりこ | あぶら さとう | |

* 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。

* 1日(木)は「節分の日の献立」です。9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 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | 亜鉛 mg | ビタミンA μgRAE | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g |
|--------------|---------------|-----------------|--------------|------------|-------------|--------------|---------|----------|----------------|--------------|--------------|-------------|-----------|
|--------------|---------------|-----------------|--------------|------------|-------------|--------------|---------|----------|----------------|--------------|--------------|-------------|-----------|

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|--------|--------|---------|-----|----|-----|-----|-----|------|------|----|-------|
| 125mm | 650 | 13~20% | 20~30% | 4.0~5.0 | 350 | 50 | 3.0 | 2.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 4.5以上 |
|-------|-----|--------|--------|---------|-----|----|-----|-----|-----|------|------|----|-------|