

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もとになる<br>(あかい色のたべもの) | おもにからだのちょうしをととのえるもとになる<br>(みどりいろのたべもの) | おもにエネルギーのもとになる<br>(きいろのたべもの) |
|----|----|-------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|
| 3  | 月  | ごはん         | ○  | いわしフライ                                                                                                                                                                                                                                      | いわしフライ                         |                                        | あぶら                          |
|    |    |             |    | きりぼしだいこんのもの                                                                                                                                                                                                                                 | あぶらあげ                          | きりぼしだいこん いんげん にんじん                     | さとう あぶら                      |
|    |    |             |    | だいずいりぶたじる                                                                                                                                                                                                                                   | ぶたにく だいず みそ                    | もやし はくさい ごぼう こんにやく あおねぎ                |                              |
|    |    |             |    | 「 <sup>せつぶん</sup> 節分の <sup>こんだて</sup> 献立」です。 <sup>せつぶん</sup> 節分の日には、 <sup>ひ</sup> 豆 <sup>まめ</sup> まきをしたり、 <sup>だいず</sup> いった大豆を自分の年の数より1こ多く <sup>おお</sup> 食べて <sup>た</sup> 家族の健康や幸 <sup>かぞく</sup> せを願 <sup>けんこう</sup> います。 <sup>しあわ</sup> ね |                                |                                        |                              |
| 4  | 火  | ごはん         | ○  | ぶたにくのやながわふうに                                                                                                                                                                                                                                | ぶたにく あぶらあげ たまご                 | ごぼう にんじん たまねぎ あおねぎ                     | あぶらふ さとう                     |
|    |    |             |    | ごまずあえ                                                                                                                                                                                                                                       |                                | もやし こまつな                               | さとう ごま                       |
|    |    |             |    | あじつけのり                                                                                                                                                                                                                                      | のり                             |                                        |                              |
| 5  | 水  | ココアあげパン     | ○  | ココアあげパン                                                                                                                                                                                                                                     |                                |                                        | (パン) あぶら ミルクココア              |
|    |    |             |    | ウインナーポトフ                                                                                                                                                                                                                                    | ウインナー ぶたにく                     | たまねぎ にんじん キャベツ しめじ                     | じゃがいも                        |
|    |    |             |    | ブロッコリーサラダ                                                                                                                                                                                                                                   |                                | だいこん ブロッコリー                            | ごま さとう                       |
| 6  | 木  | むぎごはん       | ○  | とんこつラーメン                                                                                                                                                                                                                                    | ぶたにく かまぼこ とうにゅう                | はくさい たまねぎ えのきたけ あおねぎ にんにく              | ちゅうかめん ごまあぶら                 |
|    |    |             |    | やさいチップス                                                                                                                                                                                                                                     |                                | にんじん ごぼう                               | じゃがいも でんぷん こむぎこ あぶら          |
| 7  | 金  | パン          | ○  | ヤムニョムチキン                                                                                                                                                                                                                                    | とりにく                           | にんにく                                   | あぶら さとう でんぷん こむぎこ ごま         |
|    |    |             |    | ナムル                                                                                                                                                                                                                                         |                                | もやし こまつな                               | ごまあぶら さとう                    |
|    |    |             |    | トックスープ                                                                                                                                                                                                                                      | ぶたにく                           | たまねぎ にら にんじん えのきたけ                     | トック                          |
| 10 | 月  | ごはん         | ○  | かきあげ                                                                                                                                                                                                                                        | ちくわ                            | たまねぎ かぼちゃ にんじん                         | じゃがいも こむぎこ あぶら さとう           |
|    |    |             |    | さつまじる                                                                                                                                                                                                                                       | あつあげ とりにく みそ                   | はくさい しめじ あおねぎ                          | さつまいも                        |
| 11 | 火  | 建 国 記 念 の 日 |    |                                                                                                                                                                                                                                             |                                |                                        |                              |
| 12 | 水  | こめこパン       | ○  | クリームシチュー                                                                                                                                                                                                                                    | とりにく ベーコン ぎゅうにゅう               | たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー                   | じゃがいも あぶら                    |
|    |    |             |    | ツナサラダ                                                                                                                                                                                                                                       | ツナ                             | キャベツ とうもろこし                            | あぶら さとう                      |
| 13 | 木  | わかめごはん      | ○  | わかめごはん                                                                                                                                                                                                                                      | わかめ                            |                                        | (ごはん)                        |
|    |    |             |    | あんかけうどん                                                                                                                                                                                                                                     | とりにく あぶらあげ                     | しょうが えのきたけ はくさい ほししいたけ あおねぎ            | うどん でんぷん                     |
|    |    |             |    | きりぼしだいこんのいためもの                                                                                                                                                                                                                              | ぶたにく                           | きりぼしだいこん もやし にんじん にら                   | ごまあぶら さとう                    |
| 14 | 金  | パン          | ○  | しろみざかなフライ                                                                                                                                                                                                                                   | しろみざかなフライ                      |                                        | あぶら さとう                      |
|    |    |             |    | ポイルキャベツ                                                                                                                                                                                                                                     |                                | キャベツ                                   |                              |
|    |    |             |    | コンソメスープ                                                                                                                                                                                                                                     | ベーコン                           | ほうれんそう とうもろこし しめじ                      | じゃがいも                        |
|    |    |             |    | 「 <sup>ちさんちしょう</sup> 地産地消 <sup>ひ</sup> の日の <sup>こんだて</sup> 献立」です。 <sup>わかやまし</sup> キャベツと <sup>しゅうかく</sup> ほうれんそうは和歌山市で収穫されたものです。                                                                                                            |                                |                                        |                              |
| 17 | 月  | ごはん         | ○  | わかやまけんさんジビエメンチカツ                                                                                                                                                                                                                            | ジビエメンチカツ                       |                                        | あぶら                          |
|    |    |             |    | もずくのチャプチェ                                                                                                                                                                                                                                   | もずく ぶたにく                       | にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ                  | さとう ごまあぶら ごま                 |
|    |    |             |    | ちゅうかスープ                                                                                                                                                                                                                                     | かまぼこ とうふ                       | もやし ちんげんさい しめじ                         |                              |
|    |    |             |    | 和歌山県産 <sup>わかやまけんさん</sup> ジビエ肉 <sup>にく</sup> を使った <sup>つか</sup> メンチカツです。 <sup>に</sup> イノシン肉 <sup>にく</sup> に <sup>ぶた</sup> 豚肉 <sup>にく</sup> を <sup>ま</sup> 混ぜ <sup>あ</sup> 合わせているので、 <sup>た</sup> 食べやすくなっています。                               |                                |                                        |                              |
| 18 | 火  | ごはん         | ○  | カレーライス                                                                                                                                                                                                                                      | ぶたにく                           | しょうが にんじん たまねぎ                         | じゃがいも あぶら                    |
|    |    |             |    | れんこんサラダ                                                                                                                                                                                                                                     |                                | れんこん みずな とうもろこし                        | ごま さとう                       |
|    |    |             |    | チーズ                                                                                                                                                                                                                                         | チーズ                            |                                        |                              |
| 19 | 水  | メロンパン       | ○  | わふうスパゲッティ                                                                                                                                                                                                                                   | ベーコン のり                        | しめじ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく                | スパゲッティ あぶら                   |
|    |    |             |    | イタリアンサラダ                                                                                                                                                                                                                                    |                                | ほうれんそう キャベツ とうもろこし                     | ドレッシング                       |
| 20 | 木  | ごはん         | ○  | ちくわのいそべあげ                                                                                                                                                                                                                                   | ちくわ あおのり                       |                                        | こむぎこ あぶら                     |
|    |    |             |    | ゆかりあえ                                                                                                                                                                                                                                       |                                | もやし あかしそ                               |                              |
|    |    |             |    | つくねじる                                                                                                                                                                                                                                       | とりだんご あぶらあげ みそ                 | にんじん ごぼう はくさい しめじ だいこん あおねぎ            |                              |
| 21 | 金  | パン          | ○  | ミートサンドパン                                                                                                                                                                                                                                    | ぶたにく とりにく                      | にんじん たまねぎ                              | ぱんこ あぶら さとう                  |
|    |    |             |    | りんごサラダ                                                                                                                                                                                                                                      |                                | りんご キャベツ レモンかじゅう                       | さとう あぶら                      |
|    |    |             |    | ポパイスープ                                                                                                                                                                                                                                      | ベーコン ぎゅうにゅう                    | たまねぎ ほうれんそう とうもろこし                     |                              |
| 24 | 月  | 振 替 休 日     |    |                                                                                                                                                                                                                                             |                                |                                        |                              |
| 25 | 火  | ごはん         | ○  | さばのこうみあげ                                                                                                                                                                                                                                    | さば                             | しょうが あおねぎ                              | でんぷん あぶら さとう                 |
|    |    |             |    | ごまあえ                                                                                                                                                                                                                                        |                                | ほうれんそう もやし                             | さとう ごま                       |
|    |    |             |    | みそけんちんじる                                                                                                                                                                                                                                    | とうふ あぶらあげ みそ                   | にんじん だいこん しめじ ごぼう こんにやく                |                              |
| 26 | 水  | パン          | ○  | やきそば                                                                                                                                                                                                                                        | ぶたにく ちくわ あおのり                  | キャベツ にんじん たまねぎ もやし                     | あぶら                          |
|    |    |             |    | クラッシュゼリー                                                                                                                                                                                                                                    | かんてん (かん)                      | パイナップル (かん) おうとう (かん) みかん (かん)         | あまなつゼリー                      |
| 27 | 木  | ごはん         | ○  | ビビンバ                                                                                                                                                                                                                                        | ぶたにく                           | しょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな にんじん            | あぶら ごま さとう ごまあぶら             |
|    |    |             |    | しゅうまい                                                                                                                                                                                                                                       | しゅうまい                          |                                        | あぶら                          |
|    |    |             |    | わかめスープ                                                                                                                                                                                                                                      | わかめ とうふ                        | もやし とうもろこし                             |                              |
| 28 | 金  | パン          | ○  | ポークビーンズ                                                                                                                                                                                                                                     | ぶたにくだいず                        | たまねぎ しめじ いんげん                          | じゃがいも さとう                    |
|    |    |             |    | はるさめとひじきのサラダ                                                                                                                                                                                                                                | ひじき                            | ちんげいさい                                 | はるさめ さとう ごまあぶら               |

3日(月)は「<sup>せつぶん</sup>節分の<sup>こんだて</sup>献立」、14日(金)は「<sup>ちさんちしょう</sup>地産地消<sup>ひ</sup>の日の<sup>こんだて</sup>献立」です。  
\* <sup>こんだて</sup>献立に使用する野菜は、<sup>しょう</sup>天候等により<sup>てんこうとう</sup>変更する<sup>へんこう</sup>場合があります。<sup>ばあい</sup>

| 学校給食<br>摂取基準 | 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<br>13~20% | エネルギーの<br>20~30% | 2g未満  | m g   | m g    | m g | m g | μ g RAE | m g    | m g    | m g   | g      |
|              | 650   |                  |                  |       | 350   | 50     | 3.0 | 2.0 | 200     | 0.40   | 0.40   | 25    | 4. 5以上 |