

# 2月きゅうしょくこんだてひょう



A-3

和歌山市立八幡台小学校

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの 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のとなる (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ものとなる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
2	月	ごはん	○	マーボーはるさめ あげぎょうざ	とうふ ぶたにく あかみそ ぎょうざ	つちしょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほしいたけ あおねぎ	はるさめ あぶら ごまあぶら でんぷん あぶら
3	火	ごはん	○	いわしフライ きりぼしだいこんのもの だいずいりぶたじる	いわしフライ あぶらあげ ぶたにく だいず みそ	きりぼしだいこん さやいんげん にんじん もやし はくさい ごぼう こんにゃく あおねぎ	あぶら さとう あぶら
「節分の献立」です。節分の日には、豆まきをしたり、いった大豆を自分の年の数より多く食べて家族の健康や幸せを願います。							
4	水	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	じゃがいも さとう あぶら ごま
5	木	麦ごはん	○	とんこつラーメン あつあげとこまつなのいためもの	ぶたにく かまぼこ とうにゅう あつあげ	はくさい たまねぎ えのきだけ あおねぎ にんにく こまつな もやし にんじん	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう
6	金	パン	○	ポロニアハムステーキ キャベツソテー ポタージュスープ	ポロニアハム	キャベツ たまねぎ とうもろこし	あぶら あぶら じゃがいも
9	月	ごはん	○	ヤンニョムチキン はるさめサラダ もやしとわかめのちゅうかスープ	とりにく ひじき とうふ かまぼこ わかめ	にんにく チンゲンサイ もやし とうもろこし	でんぷん こむぎこ あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら
6年生が考えたこんだてです。「みんな大好き給食」をテーマに考えました。							
10	火	ごはん	○	ちくぜんに ごまずあえ	とりにく ちくわ	しょうが ごぼう にんじん いんげん こんにゃく こまつな もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま
11	水			建国記念の日			
12	木	ごはん	○	さばのこうみあげ ひじきまめ かきたまじる	さば ひじき とりにく だいず とうふ たまご	しょうが あおねぎ にんじん いんげん えのきたけ こまつな	でんぷん あぶら さとう さとう あぶら でんぷん
13	金	パン	○	ポークチャップ ブロッコリーサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ ブロッコリー だいこん	あぶら さとう ごま さとう
今日は「地産地消の日の献立」です。ブロッコリーと大根は和歌山市で収穫されたものです。							
16	月	ごはん	○	おやこに すのもの	とりにく たまご こうやどうふ わかめ	たまねぎ にんじん いんげん もやし	さとう さとう
17	火	ごはん	○	ほねくのいそべあげ ゆかりあえ みそけんちんじる	ほねく あおのり あぶらあげ みそ	キャベツ あかしそ ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ	こむぎこ あぶら さといも
18	水	こめこパン	○	はくさいのクリームに だいこんサラダ	とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ チキンハム	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー だいこん みずな	じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら
19	木	ごはん	○	カレーライス ひじきサラダ	ぶたにく ひじき	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら
20	金	パン	○	てりやきハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ぶたにく	たまねぎ しめじ とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう セロリ	さとう でんぷん マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも
23	月			天皇誕生日			
24	火	ごはん	○	かきあげ さつまいものみそしる	ちくわ あぶらあげ みそ	たまねぎ かぼちゃ にんじん だいこん しめじ にんじん あおねぎ	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう さつまいも
25	水	パン	○	クリームシチュー イタリアンサラダ	とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん きゅうり	あぶら じゃがいも コーンフレーク イタリアンドレッシング
26	木	ごはん	○	たまごとうどん きりぼしだいこんのいためもの ふりかけ	とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく	あおねぎ きりぼしだいこん もやし にんじん にら やさしいふりかけ	うどん ごまあぶら さとう
27	金	パン	○	とりにくとはくさいのもの やさしいチップス ジャム	とりにく	はくさい にんじん しょうが あおねぎ ほしいたけ にんじん ごぼう	はるさめ さとう じゃがいも あぶら マーシャルビーンズ

3日(火)は「節分の献立」、13日(金)は「地産地消の日の献立」です。



\* 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。

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 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	食塩相当量 2g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 μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上