

## 2月きゅうしょくこんだてひょう



ぎゅうにゅうは、あかいのたべもの 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 (あかいのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる (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	○	マーぼーはるさめ	とうふ ぶたにく あかみそ	つちしょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ あおねぎ	はるさめ あぶら ごまあぶら でんぶん		
				あげぎょうざ	ぎょうざ		あぶら		
3	火	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にもの	あぶらあげ	きりぼしだいこん さやいんげん にんじん	さとう あぶら		
				だいすいりぶたじる	ぶたにく だいす みそ	もやし はくさい ごぼう こんにゃく あおねぎ			
<p>せつぶん こんだて せつぶん ひ まめ だいす じぶん とし かず おお た かぞく けんこう しあわ ねが  <b>「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も多く食べて家族の健康や幸せを願います。</b> </p>									
4	水	パン	○	ポトフ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ	じやがいも		
				ほうれんそうサラダ		ほうれんそう もやし とうもろこし	さとう あぶら ごま		
5	木	麦ごはん	○	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 えのきだけ あおねぎ にんにく	ちゅうかめん ごまあぶら		
				あつあげとこまつのいためもの	あつあげ	こまつな もやし にんじん	あぶら さとう		
6	金	パン	○	ボロニアハムステーキ	ボロニアハム		あぶら		
				キャベツソテー		キャベツ	あぶら		
				ポタージュスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし	じやがいも		
9	月	ごはん	○	ヤンニヨムチキン	とりにく	にんにく	でんぶん こむぎこ あぶら さとう		
				はるさめサラダ	ひじき	チンゲンサイ	はるさめ さとう ごまあぶら		
				もやしとわかめのちゅうかスープ	とうふ かまぼこ わかめ	もやし とうもろこし			
<p>ねんせい かんが 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。</p>									
10	火	ごはん	○	ちくせんに 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	じやがいも あぶら さとう		
						こまつな もやし	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	さば	しょうが あおねぎ	でんぶん あぶら さとう		
				ひじきまめ	ひじき とりにく だいす	にんじん いんげん	さとう あぶら		
				かきたまじる	とうふ たまご	えのきだけ こまつな	でんぶん		
13	金	パン	○	ポークチャップ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ	あぶら さとう		
				ブロッコリーサラダ		ブロッコリー だいこん	ごま さとう		
				<p>きょう ちさんちしよう ひ こんだて 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。</p>					
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	たまねぎ にんじん いんげん	さとう		
					わかめ	もやし	さとう		
17	火	ごはん	○	ほねくのいそべあげ	ほねく あおのり		こむぎこ あぶら		
				ゆかりあえ		キャベツ あかしそ			
				みそけんちんじる	あぶらあげ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ	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	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー	じやがいも あぶら		
					チキンハム	だいこん みずな	ごま さとう あぶら		
19	木	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん	じやがいも あぶら		
				ひじきサラダ	ひじき	キャベツ とうもろこし	さとう あぶら		
20	金	パン	○	てりやきハンバーグ	ハンバーグ	たまねぎ しめじ	さとう でんぶん		
				マカロニサラダ		とうもろこし きゅうり	マカロニ ノンエッグマヨネーズ		
				コンソメスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう セロリ	じやがいも		
23	月			天皇誕生日					
24	火	ごはん	○	かきあげ	ちくわ	たまねぎ かぼちゃ にんじん	じやがいも こむぎこ あぶら さとう		
				さつまいものみそしる	あぶらあげ みそ	だいこん しめじ にんじん あおねぎ	さつまいも		
25	水	パン	○	クリームシチュー	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	あぶら じやがいも		
				イタリアンサラダ		キャベツ にんじん きゅうり	コーンフレーク イタリアンドレッシング		
26	木	ごはん	○	たまごとじうどん	とりにく あぶらあげ たまご	あおねぎ	うどん		
				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		
				ふりかけ		やさいふりかけ			
27	金	パン	○	とりにくとはくさいのにもの	とりにく	はくさい にんじん しょうが あおねぎ ほししいたけ	はるさめ さとう		
				やさいチップス		にんじん ごぼう	じやがいも あぶら		
				ジャム			マーシャルビーンズ		

かかか せつぶん こんだて にち きん ちさんちしよう ひ こんだて  
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