

2月きゅうしょくこんだて表



平成26年

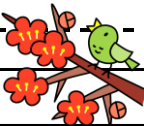
B-5

和歌山市立

浜宮小学校

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。

ひづけ 日付	ようび 曜日	しゅしょく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう	こんだて	おもにからだをつくるものになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつや ちからのもとになる (きいろのたべもの)
3	げつ 月	ごはん	○	キムチチゲ もやしとほうれんそうのナムル くだもの 「キムチチゲ」の「チゲ」は鍋料理という意味です。わかいやすぐ言うど、キムチなべです。寒い冬には体がよく暖まります。	ぶたにく とりにくだんご とうふ あかみそ 	にんにく はくさい しろねぎ にら はくさいキムチ もやし ほうれんそう ぼんかん	ごまあぶら さとう さとう ごまあぶら ごま
4	か 火	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト 「やきそば」はみなさんに人気のある献立です。「ウスターソース」や「青のり」の風味がよく、食が進みますね。	ぶたにく ちくわ あおのり ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかん(かん) おとう(かん) パイナップル(かん)	あぶら やきそばめん さとう
5	すい 水	ごはん	○	ちくぜんに ゆかりあえ てづくりぶりかけ 「ごぼう」には、食物繊維が多く含まれています。生活習慣病を 予防する野菜の一つです。	とりにく ちくわ じゃこ しおこんぶ かつおぶし 「ごぼう」には、食物繊維が多く含まれています。生活習慣病を 予防する野菜の一つです。	つちしょうが つちごぼう こんにゃく にんじん いんげん たけのこ ほししいたけ はくさい みずな あかじそ	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう
6	もく 木	パン	○	ポトフ ひじきのサラダ あげパン 「あげパン」は、パンやさんがやいてきた「パン」を給食室でよういんさんが油で揚げ、さとうをまぶして袋に入れています。できたてのほかほかです。	ぶたにく ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん とうもろこし こまつな	じゃがいも さとう ごまあぶら パン あぶら さとう
7	きん 金	ごはん	○	さわらのいそべあげ ごもこごはん みそしる 「鯖」は漢字で魚へんに春と書きます通り、春が旬のお魚です。年中出回っていますが、この時期が味わい豊かです。	さわら あおのり ちくわ こうやどうふ とうふ みそ	つちごぼう こんにゃく ほししいたけ にんじん いんげん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう じゃがいも
10	げつ 月	ごはん	○	おやこに にしょくひたし うめぼし 「親子煮」は、その中に入っている「とりにく」と「たまご」が親と子の関係にあることから、この名前が付けました。	とりにく たまご	たまねぎ にんじん いんげん あおねぎ はくさい もやし うめぼし	あぶらふ さとう
11	か 火	けんこくきねんび					
12	すい 水	ごはん	○	しろみざかなのてりやき わかめのすのもの みそしる 「わかめ」の旬は、早春の今頃が時期です。「わかめ」は干したものが年中出回っていますが、この時期だけは、生の「わかめ」が出回ります。柔らかく風味豊かです。	しろみざかな わかめ とうふ みそ	キャベツ たまねぎ えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう じゃがいも
13	もく 木	パン	○	にくだんごとはくさいのにももの フライドポテト ジャム 「肉団子とはくさいの煮物」の「肉団子」は英語で「ミートボール」とも言われますね。給食では「とりにく」で作った「とりにくだんご」を使っています。	とりにくだんご	はくさい たまねぎ にんじん つちしょうが あおねぎ ほししいたけ	はるさめ さとう じゃがいも あぶら ジャム
14	きん 金	ごはん	○	ハートのコロッケ ブロッコリーとだいこんのサラダ たまごスープ / ぶりかけ 2月14日は「バレンタインデー」ですね。それにちなんで、ハートの形をした「コロッケ」にしています。	たまご	ブロッコリー だいこん にんじん レタス チンゲンサイ	コロッケ あぶら ごま さとう でんぶん
17	げつ 月	ごはん	○	さけのごまだれかけ ひじきまめ すましじる 「ひじき豆」に入っている「ひじき」は、「わかめ」と同じで海辺でとれる「海そう」のなかまです。栄養面で「鉄」が多く、体を作る働きをする赤色の食べ物です。	さけ ひじき だいず ひらてん いとこまぼこ とうふ	にんじん いんげん こんにゃく たけのこ なましいたけ みずな	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう あぶら
18	か 火	パン	○	ごもくらーめん ほうれんそうとコーンのサラダ マーガリン 「サラダ」の「ほうれんそう」には、旬が夏と冬の両方あります。冬場の旬の「ほうれんそう」は甘みが豊かです。「とうもろこし」も入り、人気メニューです。	ぶたにく うずらたまご	もやし たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし	ちゅうかめん さとう マーガリン
19	すい 水	ごはん	○	チキンカツ ゆでキャベツ けんちんじる 「チキンカツ」は「とじさき肉」に塩とこしょうで下味を付けて小麦粉とパン粉をまぶして揚げています。「ソース」を「ゆでキャベツ」と共にかけて食べましょう。	とりにく とうふ	キャベツ こんにゃく ごぼう しめじ あおねぎ しろねぎ	こむぎこ パンこ あぶら さといも あぶら
20	もく 木	こめこ パン	○	クリームシチュー キャベツとこまつなのサラダ 「クリームシチュー」には、「牛乳」が入っています。そのため、寒いこの時期、冷めにくく体がよくあたたまります。	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ こまつな	じゃがいも あぶら しろいんげんまめペースト さとう
21	きん 金	ごはん	○	ピビンバ もやしのサラダ はるさめスープ みなさんに大人気の「ピビンバ」は、おとなりの国の韓国の料理です。「ごはん」の上のにせて食べましょう。	ぶたにく	にんにく つちしょうが はくさいキムチ キャベツ ほうれんそう きりほしだいこん もやし はくさいに にんじん ほししいたけ あおねぎ	あぶら ごま さとう ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ ごまあぶら
24	げつ 月	ごはん	○	かんどうに こんぶあえ いりじゃこ 「いりじゃこ」の「じゃこ」は「いわし」等の稚魚を水揚げして、塩を入れた釜の中のお湯でゆでて天日で乾かしたものです。頭から丸ごと骨まで食べることができるため、体の骨や歯などを成長させる働きがある「カルシウム」がたっぷりに入れます。ごはんにかけて食べましょう。	ぎゅうにく ちくわ ひらてん あつあげ しおこんぶ じゃこ	だいこん にんじん こんにゃく はくさい	じゃがいも さとう あぶら さとう
25	か 火	パン	○	ミートサンドパン こふきいも オニオンスープ 「オニオンスープ」は、「たまねぎ」がたっぷり入ったスープです。「オニオン」とは英語で「たまねぎ」の意味です。	とりにく ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ トマトピューレー たまねぎ にんじん セロリー パセリ	オリーブあぶら パンこ さとう じゃがいも あぶら
26	すい 水	ごはん	○	カレーライス りんごサラダ 「りんごサラダ」の中には、生の「りんご」が入っています。「りんご」のシャリシャリとした口当たりと甘酸っぱさを利かせた「サラダ」です。	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ ブロッコリー りんごジュース	じゃがいも あぶら さとう
27	もく 木	パン	○	マーボーどうふ はるさめサラダ シューマイ 「シューマイ」は、おとなりの国の中国の料理です。中に詰める食品により、少し名前が変わります。中身が「豚肉」だと「シューマイ」ですが、「えび」だと「えびシューマイ」と言われます。蒸して食べることが多いですが、給食では、揚げて調理しています。	とうふ ぶたにく あかみそ シューマイ	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ きゅうり とうもろこし	あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら あぶら
28	きん 金	ごはん	○	ししゃものからあげ こんさいきんぴら みそしる 【和歌山市地産地消の日のこんだて】です。「みそしる」に入っている「だいこん」と「あおねぎ」が和歌山市産です。	ししゃも あぶらあげ とうふ みそ	にんじん こんにゃく つちごぼう れんこん いんげん だいこん えのきたけ あおねぎ	あぶら ごまあぶら さとう



学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 25～30%	食塩相当量 2.5g以下	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	644	24.5	26.1	2.3	332	83	2.0	2.7	177	0.68	0.61	27	4.0

*天候等により、野菜が変更になる場合があります。