

2月 きゅうしょくこんだて表

平成27年 B-5ﾌﾛｯｸ 和歌山市立浜宮小学校

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものです。

ひづけ 日付	ようび 曜日	しゅしゅく 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)	おもにからだのちょ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 ものになる (きいろのたべもの)
2	げつ 月	むぎ ごはん	○	いわしフライ するっぽだいこん けんちんじる せつぶんまめ ----- 節分の献立です。節分には健康に過ごせるように「いわし」や「炒った大豆」を食べます。	いわしフライ ほねく とうふ だいず	だいこん にんじん こんにやく ごぼう あおねぎ	あぶら さとう ごまあぶら ごま さといも
3	か 火	パン	○	フラワーシチュー ひじきサラダ マーガリン ----- フラワーシチューに入っている「カリフラワー」や「ﾌﾛｯｸﾘｰ」は花のつぼみを食べる野菜です。	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう ひじき	カリフラワー ブロッコリー たまねぎ にんじん とうもろこし もやし	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま マーガリン
4	すい 水	ごはん	○	おやかどんぶり こんぶあえ くだもの	とりにく たまご しおこんぶ	たまねぎ にんじん あおねぎ キャベツ ぼんかん	さとう
5	もく 木	パン	○	チャンポン フライビーンズ ジャム ----- フライビーンズ は乾燥 大豆を水で煮てからかたくりこ（でんぶん）をまぶして油で揚げています。砂糖・しょうゆ・水でにたしをからませています。	ぶたにく いか だいず	たまねぎ にんじん あおねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ	ちゅうかそば でんぶん でんぶん あぶら さとう りんごジャム
6	きん 金	ごはん	○	さけのごまふうみ いりうのはな みそしる ----- うの花は別名「おから」とも言います。豆腐を作る時に大豆を煮てつぶして、絞ったあとのが「おから」です。あまり栄養がないように思われがちですが、たんぱく質や脂肪、食物 繊維がたくさん含まれています。	さけ おから とりにく あぶらあげ わかめ みそ	にんじん あおねぎ しめじ えのきたけ たまねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら ごま さとう さとう あぶら じゃがいも
9	げつ 月	ごはん	○	みそにこみうどん おかかあえ うめぼし ----- みそにこうどんは愛知県の郷土 料理です。みそにこみうどんに使われる「みそ」は豆みそで、麦みそに比べて煮込んだ際に風味が落ちにくいのが特徴です。	とりにく かまぼこ あぶらあげ あかみそ みそ かつおぶし	えのきたけ あおねぎ はくさい しめじ こまつな もやし うめぼし	うどん さとう
10	か 火	パン	○	(きなこあげパン) かぶのクリームに やさいのごまドレッシング ----- ベーコンは豚肉を塩漬けにして燻製にしています。この方法で肉を長期間 保存できるようになりました。	(きなこ) とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	かぶ はくさい たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ とうもろこし	(グラニューとう さとう あぶら) しろいんげんまめ じゃがいも ごま さとう
11	すい 水			建 国 記 念 の 日			
12	もく 木	メロン パン	○	ハートのコロッケ ブロッコリーサラダ たまごスープ	たまご かにかまぼこ	ブロッコリー チンゲンサイ たまねぎ あおねぎ にんじん だいこん	コロッケ あぶら ごま さとう でんぶん
13	きん 金	ごはん	○	しろみぎかなのてりやき ごもくきんぴら みそしる ----- 「ホキ」は深海魚で「鱈」の仲間です。味はとっても淡泊なので、どんな料理にもよくあうので給食にはよくつかわれます。	ホキ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こんにやく ごぼう にんじん グリンピース だいこん えのきたけ しめじ あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう あぶら さとう
16	げつ 月	ごはん	○	ちくぜんに すのもの ふりかけ	とりにく ちくわ わかめ	つちしょうが にんじん いんげん ごぼう こんにやく もやし あかじそ	じゃがいも あぶら さとう さとう
17	か 火	パン	○	にこみうどん いためなます ジャム ----- ひじきには貧血 予防となる鉄分や骨を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。	とりにく かまぼこ あぶらあげ ひじき ひらてん	えのきたけ あおねぎ はくさい しめじ にんじん れんこん こんにやく	うどん ごまあぶら あぶら さとう いちごジャム
18	すい 水	ごはん	○	カレーライス だいこんサラダ ----- 大根の白い部分は大根の根にあたる部分です。ビタミンCがたくさんあります。また、大根には食べ物の消化を助ける働きもあります。	ぎゅうにく くきわかめ	マッシュルーム にんじん たまねぎ グリンピース だいこん	じゃがいも あぶら さとう ごま あぶら ごまあぶら
19	もく 木	こめこ パン	○	マーボー豆腐 はるさめサラダ	とうふ ぶたにく あかみそ	つちしょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ 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
20	きん 金	ごはん	○	しろみぎかなのみそだれ ひじきまめ すましじる ----- 水菜は冬が旬の野菜です。野菜の仲間でもしゃきしゃきとした歯触りがあります。水分をたくさん含んでいる野菜です。	ホキ みそ ひじき だいず ひらてん かまぼこ	にんじん いんげん こんにやく たまねぎ みずな えのきたけ	こむぎこ でんぶん あぶら ごま さとう あぶら てまりふ
23	げつ 月	ごはん	○	みそラーメン はくさいのいためもの デザート	ぶたにく みそ あかみそ ひらてん	もやし たまねぎ あおねぎ とうもろこし えのきたけ はくさい しめじ つちしょうが にんじん ゼリー	ちゅうかそば でんぶん あぶら ごまあぶら
24	か 火	パン	○	とりにくのからあげ ほうれんそうサラダ コンソメスープ ジャム	とりにく ぶたにく	ほうれんそう とうもろこし たまねぎ にんじん セロリ	あぶら こむぎこ からあげこ さとう じゃがいも いちごジャム
25	すい 水	ごはん	○	かんとうに にしよくひたし あじつけのり ----- 厚揚げは大豆からできています。体をつくるたんぱく質や骨を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。	ぎゅうにく ひらてん あつあげ うずらたまご こんぶ あじつけのり	こんにやく だいこん にんじん はくさい	じゃがいも さとう さとう
26	もく 木	パン	○	ホットドッグ(カレーキャベツ) はるさめスープ	フランクフルト ぶたにく	キャベツ チンゲンサイ にんじん たけのこ ほししいたけ	あぶら さとう はるさめ ごまあぶら
27	きん 金	ごはん	○	ほねくのいそべあげ ごまあえ みそしる ----- 和歌山市の地産地消の日です。今日は「ほうれんそう・はくさい・だいこん・あおねぎ」が和歌山市内産です。	ほねく あおのり あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう はくさい えのきたけ あおねぎ だいこん しめじ	あぶら こむぎこ ごま さとう ねりごま

※きいろのたべものの「でんぶん」は、「じゃがいも」の「でんぶん」です。 *献立の野菜は、天候等により変更することがあります。

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	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 μ gRE	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	
今月の平均	630	25.7	26.6	2.4	336	89	2.5	2.8	241	0.62	0.60	26	4.4