

2月 きゅうしょくこんだて表

平成28年

和歌山市立浜宮小学校 B-5フロック

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	しゅしよく 主食	牛乳 にゅう	こんだて	おもにからだをつくるもとになる (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とになる (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)
1	げつ 月	ごはん	○	ちゃんこに ちくわのごまみそいため	ぶたにく とりだんご あぶらあげ ちくわ みそ	はくさい にんじん ごぼう しめじ だいこん しゅんぎく しろねぎ いとこんにやく	しろごま さとう あぶら
2	か 火	パン	○	ハンバーグのトマトソース マッシュポテト マカロニスープ	ハンバーグ スキムミルク ベーコン	トマトダイス プルーンペースト たまねぎ にんじん とうもろこし セロリ チンゲンサイ	さとう あぶら でんぶん じゃがいも マカロニ
3	すい 水	むぎ ごはん	○	いわしフライ / せつぶんまめ ごもくきんぴら すましじる	いわしフライ / だいず ぶたにく あぶらあげ やきかまぼこ	こんにやく ごぼう いんげん しめじ えのきたけ みつば たまねぎ	あぶら / むぎ あぶら さとう てまりふ
せつぶんこんだて せつぶん けんこう す だいず た だいず はたけ にく ま にく ま 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。大豆は畑のお肉と呼ばれるほど肉に負けない えいよう ほうふ しょくひん だいず た けんこう す おに 栄養豊富な食品です。大豆を食べて健康に過ごして、鬼をやっつけよう。							
4	もく 木	きなこ あげ パン	○	だいこんのクリームに やさいのごまドレッシング	きなこ / とりにく ベーコン ぎゅうにゅう きゅうにゅう	だいこん はくさい たまねぎ にんじん しめじ キャベツ とうもろこし	さとう あぶら/ じゃがいも しろいんげんまめ あぶら さとう しろごま
かぶは冬が旬の大根の仲間です。大根の味ににていますがほくほくとしてあまみがありだいこんより少しやわらかめです。							
5	きん 金	ごはん	○	いりどり はくさいとわかめのあえもの うめぼし	とりにく ほねく わかめ	つちしょうが ごぼう たけのこ にんじん いんげん こんにやく はくさい うめぼし	あぶら さとう さとも さとう
8	げつ 月	ごはん	○	そぼろどんぶり ぶたじる	とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ	つちしょうが にんじん いんげん ごぼう はくさい あおねぎ だいこん	あぶら さとう
9	か 火	メロン パン	○	このはうどん フライビーンズ	とりにく あぶらあげ やきかまぼこ だいず	たけのこ しろねぎ にんじん えのきたけ	うどん でんぶん あぶら さとう
10	すい 水	ごはん	○	ししゃものからあげ いりうのはな かきたまじる	ししゃも おから とりにく あぶらあげ たまご とうふ	あおねぎ にんじん たまねぎ エリンギ みずな	こむぎこ あぶら さとう あぶら でんぶん
うのはなは別名「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。 たんぱく質と脂肪、食物繊維がたくさん含まれている優秀な食品です。							
11	もく 木	建 国 記 念 の 日					
12	きん 金	ごはん	○	ハートのコロッケ さんしょくひたし けんちんじる	かつおぶし とうふ あぶらあげ	はくさい にんじん ほうれんそう こんにやく ごぼう あおねぎ	コロッケ あぶら さとう あぶら さとも
15	げつ 月	ごはん	○	かんとうに めた じゃこのきんぴら	ぎゅうにく ひらてん あつあげ うずらたまご こんぶ いとかまぼこ しろみそ じゃこ	こんにやく だいこん わけぎ ほうれんそう	じゃがいも さとう しろごま さとう さとう あぶら
「めた」は 調味料に、白みそや酢・砂糖をいれてあえた郷土料理のひとつです。いとかまぼこは配膳まえに野菜とまぜてから配膳してください。							
16	か 火	パン	○	チャンボン さつまチップス	ぶたにく いか	たまねぎ はくさい たけのこ にんじん あおねぎ ほしいいたけ	でんぶん ちゅうかそば さつまいも あぶら
さつまいもがお花の花びらみたいにきれいなさつまチップスです。サクサクとよい歯触りとお芋の甘い味がおいしいですよ。							
17	すい 水	ごはん	○	しろみざかなのしょうがじょうゆ はくさいのこんこあえ のつべいじる	ホキ とりにく あぶらあげ とうふ	つちしょうが はくさい たくあん だいこん ほしいいたけ みずな	こむぎこ でんぶん さとう あぶら さとう さとも でんぶん
はくさいのこんこあえには漬物が入っています。漬物はみそと同じ発酵食品で、お腹の調子をよくし、良い菌をふやします。							
18	もく 木	こめこ パン	○	コーンシチュー ほうれんそうサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	しめじ とうもろこし たまねぎ にんじん コーンクリーム ほうれんそう もやし	じゃがいも しろごま さとう あぶら
今日のパンはコメの粉が入った米粉ぱんです。約半分の米の粉が入っています。においもおこめの匂いがかすかにしますよ。							
19	きん 金	ごはん	○	さつまあげ ひじきまめ さつまじる	さつまあげ ひじき だいず とりにく あぶらあげ みそ	ほしいいたけ いんげん こんにやく にんじん あおねぎ	さとう あぶら さつまいも
22	げつ 月	ごはん	○	キムタクごはん ナムル わかめスープ	ぶたにく いとかまぼこ わかめ うずらたまご	つちしょうが ながねぎ はくさいキムチ たくあん もやし チンゲンサイ にんじん	ごまあぶら ごまあぶら さとう はるさめ
23	か 火	パン	○	ごまざんぎ ごぼうサラダ とうにゅうスープ	とりにく ベーコン とうにゅう	にんにく つちしょうが ごぼう きゅうり かぼちゃ とうもろこし	しろごま でんぶん あぶら さとう
ざんぎとは東北地方でいわれるとりにくのからあげのいみです。ごまがたっぷりの香ばしい味です。							
24	すい 水	ごはん	○	カレーマール ちゅうかあえ	とうふ とりにく わかめ	にんにく つちしょうが たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ	あぶら ごまあぶら さとう
カレーマールはマールボードーフのカレー味なのでごはんにかけてもおいしいですよ。							
25	もく 木	パン	○	ピーンズミートスパゲティ コンソメスープ	ぎゅうにく ぶたにく だいず ベーコン	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ とうもろこし セロリ	スパゲティ オリーブオイル じゃがいも
26	きん 金	ごはん	○	しろみざかなのゆずふうみ ブロッコリーのあまづ みそじる	ホキ あぶらあげ とうふ みそ	ゆずかじゅう ブロッコリー だいこん こまつな あおねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう さとう あぶら
わかやまし ちさんちしょう ひ きょう 和歌山市の地産地消の日です。今日は「フロッコリー・だいこん・こまつな・あおねぎ」が和歌山市内産です。							
29	げつ 月	ごはん	○	ほねくのいそべあげ だいこんのそぼろに みそじる	ほねく あおのり とりにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ	つちしょうが だいこん もやし あおねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう あぶら でんぶん じゃがいも

※きいろの食べ物の“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 25～30％以下	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	5.0
今月の平均	643	24.8	27.6	1.7	341	88	2.5	2.9	260	0.46	0.61	22	4.0