

2月

きゅうしょくこんだて表

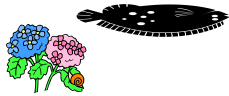
平成29年 B-57ロック 和歌山市立浜宮小学校

*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。

ひつけ 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)
1	すい 水	ごはん	○	キーマカレー ひじきとコーンのサラダ 『カレー』は、南国インドの料理です。「ごはん」にかけて『カレーライス』として食べますが、本場インドでは、平たい“ナン”という「パン」に付けて食べることが多いです。	とりにく スキムミルク ひじき	たまねぎ にんじん りんごピューレ とうもろこし こまつな	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら
2	もく 木	パン	○	ホットドッグ コンソメスープ ソースのかかった「フランクフルト」とカレー粉で風味を付けた「キャベツ」を「コッペパン」にはさんで、『ホットドッグ』にして食べましょう。	フランクフルトソーセージ ぶたにく	キャベツ たまねぎ いんげん にんじん セロリー	さとう あぶら じゃがいも
3	きん 金	むぎ ごはん	○	いわしのフライ ごもくきんぴら のっぺいじる せつぶんまめ 『節分のこんだて』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栄養豊富な食品です。大豆を食べ健康に過ごして、鬼をやっつけましょう。『ごもくきんぴら』の“きんぴら”は力持ちの男で有名な“金太郎”と呼ばれた“坂田金時”の子ともで、これも また 力持ちと言われた“坂田金平”にちなんで名付けられました。強くなって鬼を追い払ってほしいという願いが込められています。	いわしフライ ぶたにく あぶらあげ とりにく だいず	こんにゃく つちごぼう グリンピース だいこん にんじん しめじ えのきたけ あおねぎ	あぶら あぶら さとう さといも でんぷん
6	げつ 月	ごはん	○	おやこに おかかえ うめぼし 『親子煮』は、それに使われている「鶏肉」と「卵」が「親」と“子”の関係にあることから、この名前が付けられました。	とりにく たまご かつおぶし	たまねぎ にんじん いんげん あおねぎ はくさい ほうれんそう うめぼし	あぶらふ さとう
7	か 火	あげパ ン	○	(あげパン) ポトフ わかめサラダ 『ポトフ』はフランスの家庭料理です。西洋風の『おでん』です。体がよくあたたまります。	ぶたにく わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん もやし とうもろこし	あぶら グラニューとう さとう じゃがいも さとう ごまあぶら
8	すい 水	ごはん	○	かきあげ ぶたじる みなさんに大人気の『かきあげ』は、給食室で小さく切った「ちくわ」や「にんじん」、「たまねぎ」、「じゃがいも」と、水でもどした「ひじき」を水で溶いたたぶら粉の 中でかき混ぜて衣をつけて油で揚げたものです。そのため、『かきあげ』という名前が付きましました。“天つゆ”を付けて食べましょう。	ちくわ ひじき ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ こんにゃく つちごぼう もやし はくさい あおねぎ	じゃがいも てんぷらこ あぶら さとう
9	もく 木	パン	○	かぶのクリームに フラワーサラダ 『フラワーサラダ』の“フラワー”は英語で「花」という意味です。「ブロッコリー」や「カリフラワー」は花の蕾の部分を食べる野菜です。そのため、花野菜と言われます。	とりにく ベーコン ギゅうにゅう	かぶ はくさい たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー カリフラワー	じゃがいも しろいんげんまめペースト さとう ごま
10	きん 金	ごはん	○	さけのごまみそたれ こんぶあえ むらくもじる 『群羊汁』は、「卵」が汁の中で、まるで“雲”の群が湧き立つように見えることから この名前が付けられました。	さけ みそ しおこんぶ とりにく たまご	はくさい たまねぎ にんじん しろねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま でんぷん
13	げつ 月	ごはん	○	ちくぜんに ごまあえ いりじゃこ 『筑前煮』は、「とりにく」と「だいこん」や「ごぼう」、「にんじん」、「たけのこ」等の根やくきの部分を食べる野菜や 「こんにゃく」等を「油」で炒め、「しょうゆ」と「さとう」で煮た料理で、福岡県の筑前地方の郷土料理です。	とりにく ちくわ じゃこ	つちしょうが にんじん いんげん だいこん つちごぼう こんにゃく たけのこ はくさい こまつな	あぶら さとう さとう ごま ねりごま さとう
14	か 火	パン	○	ハートのハンバーグ こふきいも キャベツスープ みなさんが大好きな給食の「ハンバーグ」は、「ぶたにく」や「とりにく」、「たまねぎ」、「こむぎこ」、「パンこ」、「でんぷん」と「さとう」などの調味料で 作られています。本日は“バレンタインデー”にちなんで、ハートのかたちの「ハンバーグ」にしています。見た目に新鮮で楽しいですね。	ハートがたハンバーグ	キャベツ にんじん とうもろこし	さとう でんぷん じゃがいも でんぷん
15	すい 水	ごはん	○	さばのだつたあげ おひたし けんちんじる 『けんちん汁』は、「とうふ」と繊切にした野菜を油で炒めたものを羹とした澄まし汁のことを言います。	さば とうふ あぶらあげ みそ	つちしょうが キャベツ ほうれんそう にんじん つちごぼう こんにゃく あおねぎ	でんぷん あぶら さとう さといも
16	もく 木	こめこ パン	○	とりにくのからあげ ちゅうかサラダ たまごスープ 『中華サラダ』の“中華”はお隣の国“中国”のことです。「チンゲン菜」や「もやし」、「はるさめ」は中国ゆかりの食材です。 このため、中華料理の食材としてよく使われています。	とりにく たまご	チンゲンサイ もやし にら たまねぎ にんじん ほししいたけ	こむぎこ からあげこ あぶら はるさめ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら
17	きん 金	ゆかり ごはん	○	(ゆかりごはん) きざみうどん ひじきまめ 『ゆかりごはん』は、白ごはんに“ゆかり粉”を混ぜ合わせて味付けしたものです。“ゆかり粉”は「赤じそ」に“塩”などの調味料を加えたもので、 色合い鮮やかに青いよく、食が進みますね。あえものやゆかりかけに使われます。	とりにく やきかまぼこ あぶらあげ ひじき だいず ひらてん	あかじそ えのきたけ あおねぎ こんにゃく いんげん	うどん さとう あぶら
20	げつ 月	ごはん	○	そぼろどんぶり みそじる みなさんに大人気の『そぼろどんぶり』は、「とりにく」、「つちしょうが」、「にんじん」、「いんげん」を油で炒めて味付けをした“とりそぼろ”と 「卵」を油で炒めて味付けをした“卵そぼろ”を別々に作って混ぜ合わせ、色合いよく仕上げています。見た目に食が進みますね。	とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	つちしょうが にんじん いんげん だいこん えのきたけ あおねぎ	あぶら さとう
21	か 火	パン	○	ボークビーンズ ごぼうサラダ 『ボークビーンズ』の“ビーンズ”は、英語で「大豆」という意味です。「大豆」には成長期に必要な“たんばく質”や貧血を予防する“鉄分”が多く含まれています。	ぶたにく ベーコン だいず	たまねぎ いんげん エリンギ つちごぼう きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう
22	すい 水	ごはん	○	ちくわのいそべあげ いりうのはな みそじる 『いりうのはな』の“うのはな”は別名「おから」と言われます。「豆腐」を作るときに「大豆」を煮てつぶして、絞ったあとのものが「おから」です。 “たんばく質”や“脂肪”、“食物繊維”といった栄養素がたくさん含まれている優秀な食品です。	ちくわ あおのり おから とりにく あぶらあげ わかめ みそ	ほししいたけ あおねぎ たまねぎ しめじ えのきたけ	こむぎこ あぶら さとう あぶら じゃがいも
23	もく 木	パン	○	ごもくラーメン くきわかめのサラダ マーガリン 『五目ラーメン』は、しょうゆ仕立ての「もやし」、「たまねぎ」、「はくさい」、「にんじん」、「しめじ」、「あおねぎ」といった野菜たっぷりの『ラーメン』です。	ぶたにく やきぶた くきわかめ	もやし たまねぎ はくさい にんじん しめじ あおねぎ チンゲンサイ	ちゅうかめん さとう ごまあぶら マーガリン
24	きん 金	ごはん	○	ピビンバ ナムル わかめとたまごのスープ 【和歌山市地産地消の日のこんだて】です。『ピビンバ』に入っている「キャベツ」、「こまつな」、「ほうれんそう」と『スープ』に入っている「あおねぎ」が和歌山市産です。	ぶたにく わかめ たまご	にんにく つちしょうが キャベツ きりほしだいこん はくさいキムチ にんじん こまつな ほうれんそう もやし たまねぎ あおねぎ	あぶら ごま さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら
27	げつ 月	ごはん	○	ししゃものからあげ ひじきのごもくに みそじる 「ししゃも」は頭から尻尾まで丸ごと食べられ、骨や歯等の成長の栄養になる“カルシウム”がたっぷりとれます。この他にも、「ちりめんじゃこ」や 「豆あじ」、「わかさぎ」、「きびなご」等の魚も頭から丸ごと食べられます。これらの魚のことをまとめて“小魚”と言います。	ししゃも ひじき あぶらあげ とうふ みそ	にんじん いんげん こんにゃく はくさい たまねぎ だいこん えのきたけ あおねぎ	あぶら さとう あぶら
28	か 火	パン	○	マーボー豆腐 はるさめサラダ ジャム 『麻婆豆腐』は、昔“中国”に“麻”という名前のお婆さんがこの料理を作ったことから、この名前が付けられました。	とうふ とりにく あかみそ	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 もやし とうもろこし	あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら ジャム

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんばく質 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 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	639	24.6	28	2.5	320	87	1.8	2.7	169	0.49	0.52	18	3.8

※きいろのたべものの“でんぷん” は、“じゃがいも” の“でんぷん” です。 *天候等により、野菜が変更になる場合があります。



たまねぎ にんじん



