

2月きゅうしょくこんだて表



Bブロック 和歌山市立今福小学校

ぎゅうにゅうは、あかのたべもの、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のになる (あかのたべもの)	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)
3	月	ごはん	○	いわしフライ ひじきまめ みそしる	いわしフライ ひじき だいず あぶらあげ とうふ みそ	にんじん いんげん あおねぎ はくさい だいこん えのきたけ	あぶら あぶら さとう
【 節分のこんだて 】 です。“ いわし ” や “ だいず ” を食べて、健康な一年をすごせますように・・・							
4	火	パン	○	きのこハンバーグ こふきいも コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	トマト(かん) エリンギ しめじ こまつな たまねぎ にんじん セロリ	さとう でんぷん あぶら じゃがいも
5	水	ごはん	○	ビビンバ ちゅうかスープ	ぶたにく かまぼこ	しょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	あぶら ごま さとう ごまあぶら
6	木	パン	○	ホットドック ポタージュスープ	フランクフルト ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん	あぶら さとう あぶら じゃがいも
7	金	むぎ ごはん	○	すきやき すのもの くだもの	ぎゅうにく とうふ わかめ	たまねぎ はくさい しろねぎ こんにゃく えのきたけ もやし いちご	さとう さとう
” 麦ごはん ” は、お米に麦を混ぜて炊いたものです。 すこし、歯ごたえがあります。また、食物繊維も豊富です。							
10	月	ごはん	○	キーマカレー ほうれんそうとツナのサラダ	ぶたにく ツナ	しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	あぶら じゃがいも さとう
11	火	け ん こ く き ね ん の ひ					
12	水	ごはん	○	こぎつねうどん ごもくきんぴら	とりにく かまぼこ あぶらあげ ぶたにく	えのきたけ あおねぎ こんにゃく ごぼう にんじん いんげん	さとう うどん ごまあぶら さとう
13	木	こめこ パン	○	わかやまけんさんジビエメンチカツ ポイルキャベツ オニオンスープ	メンチカツ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ	あぶら
和歌山県産ジビエ肉を使ったメンチカツです。イノシン酸に豚肉を混ぜ合わせているので、食べやすくなっています。							
14	金	ごはん	○	しろみぎかなのみぞれあんか こんぶあえ みそしる バレンタインデザート	ホキ しおこんぶ あぶらあげ とうふ みそ	だいこん えのきたけ にんじん はくさい こまつな たまねぎ あおねぎ	でんぷん あぶら バレンタインデザート
17	月	ごはん	○	かきあげ ぶたじる	ちくわ ひじき ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん いんげん はくさい だいこん ごぼう あおねぎ	さつまいも こむぎこ でんぷん あぶら さとう
18	火	パン	○	マカロニのクリームに あおのりポテト	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう あおのり	たまねぎ にんじん グリンピース	マカロニ あぶら あぶら じゃがいも
19	水	ごはん	○	ぶたキムチいため もずくスープ	ぶたにく もずく とうふ	しょうが にら たまねぎ キャベツ はくさいキムチ たまねぎ にんじん えのきたけ	さとう ごまあぶら
20	木	パン	○	あじフライ ミネストローネ	あじフライ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ	あぶら さとう じゃがいも マカロニ しろいんげんまめ さとう
21	金	ごはん	○	おでん ゆかりあえ くだもの	とりにく ちくわ あつあげ	にんじん だいこん こんにゃく はくさい あかしそ いちご	じゃがいも さとう
【 地産地消の日のこんだて 】 です。“ だいこん ” や “ はくさい ” は和歌山市でさいばいされたものです。							
24	月	ふ り か え き ゆ う じ つ					
25	火	パン	○	あげパン ポトフ コーンサラダ	とりにく ソーセージ	たまねぎ にんじん だいこん セロリ キャベツ とうもろこし	(パン) きなこ グラニューとう さとう あぶら じゃがいも さとう
26	水	ごはん	○	とりにくのうめずあげ すろっぽだいこん みそしる	とりにく ひらてん とうふ みそ	だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう あぶら
27	木	パン	○	ツナとキャベツのパペロンチーノ わかやまポンチ	ベーコン ツナ かんてん(かん)	たまねぎ キャベツ グリンピース しめじ にんにく みかん(かん) おうとう(かん) パインアップル(かん)	スパゲッティ あぶら うめゼリー
28	金	ごはん	○	さばのこうみあげ おひたし かきたまじる	さば かまぼこ たまご とうふ	しょうが あおねぎ ほうれんそう はくさい えのきたけ	でんぷん あぶら さとう さとう

* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

3日は 「 節分のこんだて 」 、 21日は 「 地産地消の日のこんだて 」 です。

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 2.0g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