

2月きゅうしょくこんだて表



Bブロック 和歌山市立 小学校
ぎゅうにゅうは、あかいのたべもの、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とになる (あかいのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
2	月	ごはん	○	白身魚のてりやき ひじきまめ みそしる	ホキ ひじき だいす 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	あぶら あぶら さとう
【 節分のこんだて 】 です。 “いわし” や “だいす” を食べて、健康な一年をすごせますように・・・							
3	火	パン	○	はくさいのクリームに りんごサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん りんご キャベツ りんごピューレー	じやがいも しろいんげんまめ さとう あぶら
4	水	ごはん	○	ぶたキムチいため わかめスープ	ぶたにく わかめ とうふ	しょうが にら たまねぎ キャベツ はくさいキムチ もやし にんじん えのきたけ	さとう ごまあぶら
5	木	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ちくわ ぶたにく かんてん(かん) ヨーグルト	たまねぎ キャベツ にんじん みかん(かん) おうとう(かん) パインアップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
6	金	むぎ ごはん	○	チキンチキンごぼう みそしる	とりにく あぶらあげ みそ	ごぼう はくさい にんじん だいこん あおねぎ	でんぶん あぶら さとう
【 “むぎごはん” 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。							
9	月	ごはん	○	しろみざかなのみぞれあんかけ こんぶあえ みそしる	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	でんぶん こむぎこ あぶら
10	火	パン	○	てりやきハンバーグ こふきいも たまごスープ	ハンバーグ たまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	さとう でんぶん じやがいも でんぶん
11	水	けんこくきねんのひ					
12	木	パン	○	しろはなまめコロッケ ボイルキャベツ オニオンスープ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ	しろはなまめコロッケ あぶら さとう
13	金	ごはん	○	カレーうどん はりはりづけ	ぶたにく あぶらあげ	しょうが たまねぎ あおねぎ きりばしりこん こまつな	うどん さとう
16	月	ごはん	○	かきあげ ぶたじる	ちくわ ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん はくさい だいこん ごぼう あおねぎ	じやがいも こむぎこ あぶら さとう
17	火	パン	○	ちくわドッグ やさいスープ	ちくわ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	こむぎこ あぶら さとう じやがいも
18	水	ごはん	○	マーぼーだいこん はるさめサラダ	ぶたにく あかみそ	だいこん しょうが にんにく たまねぎ あおねぎ チンゲンサイ にんじん	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら
19	木	こめこ パン	○	クリームパスタ ツナサラダ	ベーコン ぎゅうにゅう こなチーズ ツナ	たまねぎ しめじ ほうれんそう もやし	スパゲッティ あぶら しろいんげんまめ さとう
20	金	ごはん	○	さばのみそだれ ほんずあえ すまじる	さば みそ かまぼこ	こまつな もやし たまねぎ にんじん えのきたけ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう
23	月	てんのうたんじょううび					
24	火	パン	○	チリコンカン マカロニスープ	ぶたにく とりにく だいす ベーコン	たまねぎ えだまめ トマト(かん) たまねぎ にんじん パセリ	あぶら さとう じやがいも マカロニ
25	水	ごはん	○	ちくぜんに ごまあえ	とりにく ちくわ	しょうが にんじん いんげん こんにゃく ごぼう たけのこ もやし ほうれんそう	じやがいも あぶら さとう ごま さとう
26	木	パン	○	にくだんごとはくさいのスープ フライドポテト	にくだんご	はくさい にんじん しめじ にら しょうが	はるさめ じやがいも あぶら
27	金	ごはん	○	とりにくのうめずあげ すのもの みそしる	とりにく わかめ あぶらあげ みそ	もやし こまつな だいこん にんじん たまねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう
【 地産地消の日のこんだて 】 です。 “こまつな” や “だいこん” は和歌山市でさばいされたものです。							



* 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。



2日は「節分のこんだて」、27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