

2月きゅうしょくこんだて表

和歌山市立 有功 小学校

ぎゅうにゆうは、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 (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
3	月	ごはん	○	そばろどんぶり いしかりじる せつぶんまめ  2がつになりました。みんなでたのしくたべて、さむさをふきとほしましょう。	とりにく たまご さけ あぶらあげ みそ せつぶんまめ(だいず)	しょうが にんじん グリンピース だいこん はくさい あおねぎ	さとう あぶら 
4	火	パン	○	ちゅうかそば シューマイ	ぶたにく やきぶた シューマイ	もやし たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ	ちゅうかそば あぶら あぶら
5	水	ごはん	○	さばのねぎソース おひたし みそしる	さば あぶらあげ みそ	あおねぎ はくさい にんじん だいこん こまつな しめじ	でんぷん あぶら さとう さとう ごま
さばは、わかやまけんていちばんおおくとられているさかなだそうです。けつえきをサラサラにするはたらきやあたまのはたらきをよくするえいようがたくさんふくまれています。							
6	木	パン	○	クリームシチュー ごぼうサラダ	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゆう	にんじん たまねぎ グリンピース ごぼう きゅうり とうもろこし	あぶら じゃがいも さとう ごま
7	金	ごはん	○	おでん ぼんずあえ	とりにく ひらてん うずらたまご あつあげ こんぶ	こんにやく だいこん キャベツ もやし みずな	じゃがいも さとう さとう
10	月	ごはん	○	わふうハンバーグ いりうのはな みそしる	ハンバーグ おから とりにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが ほしいたけ あおねぎ はくさい だいこん にんじん	さとう でんぷん あぶら さとう
おからは、とうふをつくるときにできるもので、しょくもつせんいがおおくふくまれています。							
12	水	ごはん	○	しろみぎかなのごまみそだれ こんぶあえ すましじる	しろみぎかな みそ しおこんぶ かまぼこ	はくさい たまねぎ だいこん にんじん あおねぎ	でんぷん あぶら ごま さとう
13	木	チョコ チップ パン	○	ミートコロッケ ナムル わかめスープ	ミートコロッケ わかめ	もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん たけのこ えのきたけ	あぶら さとう ごまあぶら
14	金	ごはん	○	チキンライス ブロッコリーサラダ たまごスープ	とりにく たまご ベーコン	たまねぎ グリンピース トマト ブロッコリー だいこん レタス	さとう さとう ごま あぶら
17	月	ごはん	○	とりにくのレモンソース ひじきサラダ ぶたじる	とりにく ひじき ぶたにく みそ	レモン きゅうり とうもろこし ごぼう はくさい もやし あおねぎ	でんぷん あぶら さとう さとう
ぶたじるは、ぶたにくのはいったおみそしるです。とんじるともいいます。							
18	火	パン	○	しろみぎかなフライ ポイルキャベツ やさいスープ	しろみぎかなフライ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし しめじ	あぶら タルタルソース あぶら
19	水	ごはん	○	ごもきんぴら かきたまじる うめぼし	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ たまご とりにく	こんにやく ごぼう にんじん いんげん こまつな えのきたけ うめぼし	あぶら さとう でんぷん
うめぼしをたべると「つかれにくい」「おなかがいなくなる」などのいいつえがあるほど、からだによいたべもの です。							
20	木	こめこ パン	○	マーボー豆腐 みかんサラダ	とうふ ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん しろねぎ ニラ しょうが にんにく みかん(かん) キャベツ みずな	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう あぶら
21	金	ごはん	○	ししゃものからあげ きりぼしだいこんのもの さつまじる	ししゃも ちくわ とりにく みそ	きりぼしだいこん にんじん グリンピース ごぼう だいこん こんにやく しろねぎ	こむぎこ あぶら さとう あぶら さつまいも
ししゃもやきりぼしだいこんいは、カルシウムがおおくふくまれています。カルシウムは、ほねやはをじょうぶにしてく れるはたらきがあります。							
24	月	ごはん	○	ちゃんこうどん ゆずかあえ ふりかけ	とりだんご あつあげ ふりかけ	はくさい えのきたけ しゅんぎく だいこん ゆず	うどん
25	火	パン	○	ホットドッグ ポタージュ	フランクフルト ベーコン ぎゅうにゆう	キャベツ ほうれんそう たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	あぶら さとう じゃがいも
26	水	ごはん	○	にくじゃが すのもの	ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ にんじん いとこんにやく もやし	あぶら じゃがいも さとう さとう
27	木	パン	○	いかリングフライ スイートポテトサラダ だいこんスープ	いかリングフライ ウイナー	たまねぎ グリンピース だいこん にんじん とうもろこし	あぶら さつまいも じゃがいも マネーズ
28	金	ごはん	○	トンカツ キャベツのあまず もずくスープ	ぶたにく たまご もずく かまぼこ	キャベツ チンゲンサイ たけのこ	こむぎこ パンこ あぶら さとう
もずくは、おきなわけんでたくさんとれるかいそうで、しょくもつせんいをおおくふくんでいます。							

* 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。 

栄養所要量 の基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	エネルギーの 25~30%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	642	24.6	27.9	2.5	320	76	1.9	2.7	149	0.68	0.59	19	3.2