

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 (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (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)
1	月	ごはん	○	みそラーメン ブロッコリーのマヨネーズいため	みそ あかみそ ぶたにく かつおぶし	とうもろこし キャベツ もやし あおねぎ ブロッコリー	ちゅうかめん マヨネーズ
<p>2がつになりました。みんなでたのしくたべて、さむさをふきとぼしましょう。また、2がつ3がつは、いさおしょうがっこうでにんきのメニューをあつめたきゅうしょうになっています。</p>							
2	火	パン	○	にこみハンバーグ ポタージュ せつぶんまめ	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう せつぶんまめ	ほうれんそう たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	さとう でんぷん あぶら じゃがいも
3	水	むぎごはん	○	いわしのかばやき ごもくまめ みそしる	いわし だいず こんぶ みそ	しょうが ごぼう にんじん こんにやく はくさい しめじ もやし あおねぎ	あぶら こむぎこ でんぷん さとう ごま さとう
<p>「せつぶん」のこんだてです。せつぶんには、おにがこないように、「いわし」のあたきを「ひいらぎ」のえだにさして、いへのいりぐちにのせたり、「いりまめ」をまいたり、としのかずだけ、たべたりする「ふうしゅう」があります。</p>							
4	木	パン	○	はくさいのクリームに だいこんサラダ	とりにく ぎゅうにゅう くきわかめ	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん きゅうり	あぶら じゃがいも さとう あぶら ごま
5	金	ごはん	○	ビビンバ チンゲンサイのスープ	ぶたにく かまぼこ	しょうが はくさいキムチ キャベツ ほうれんそう チンゲンサイ にんじん しめじ	あぶら ごまあぶら さとう ごま はるさめ
8	月	ごはん	○	わかめごはん ちゃんごどん きんぴらごぼう	わかめ にくだんご あつあげ ぶたにく	はくさい えのきたけ しゅんぎく ごぼう にんじん こんにやく	(ごはん) うどん あぶら さとう
9	火	チョコチップパン	○	ポトフ みかんサラダ	ぶたにく ウインナー	たまねぎ だいこん にんじん セロリ みかん(かん) キャベツ みずな	あぶら じゃがいも さとう
10	水	ごはん	○	そぼろどん みそしる くだもの	とりにく あつあげ みそ	しょうが にんじん グリンピース ごぼう もやし あおねぎ いちご	あぶら さとう さつまいも
12	金	ごはん	○	やきししゃも ふろふきだいこん ぶたじる	ししゃも あぶらあげ あかみそ ぶたにく みそ	だいこん ごぼう はくさい しめじ あおねぎ	さとう さといも
15	月	ごはん	○	とりにくのからあげ ちゅうかサラダ たまごスープ	とりにく たまご かまぼこ	こむぎこ にんじん たけのこ ちんげんさい もやし	からあげこ こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぷん
16	火	パン	○	やきそば クラッシュゼリー	ぶたにく ちくわ あおのり かんでん(かん)	たまねぎ もやし キャベツ にんじん もも(かん) みかん(かん) パイナップル(かん)	ちゅうかめん あぶら ブロックゼリー
17	水	ごはん	○	にくじゃが すのもの うめぼし	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース キャベツ うめぼし	あぶら さとう じゃがいも さとう
18	木	こめこパン	○	はっほうさい フライビーンズ	ぶたにく うずらたまご えび いか だいず	もやし はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが チンゲンサイ	あぶら でんぷん あぶら さとう でんぷん
19	金	ごはん	○	たかなごはん きつねうどん こんぶあえ	ちりめんじゃこ あぶらあげ かまぼこ とりにく しおこんぶ	たかなづけ はくさい えのきたけ あおねぎ キャベツ	(ごはん) ごま うどん さとう
22	月	ごはん	○	さばのてりやき ブロッコリーのごまず みそしる	さば とうふ みそ	しょうが ブロッコリー だいこん しめじ こまつな	でんぷん あぶら さとう さとう ごま
23	火	パン	○	ナポリタン やさいサラダ チーズ	ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ こまつな とうもろこし	スパゲティ オリーブオイル さとう ごま ごまあぶら
24	水	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ひじきまめ みそしる	ちくわ あおのり ひじき だいず とうふ みそ	にんじん いんげん たけのこ だいこん えのきたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう
25	木	パン	○	はくさいとはるさめのスープに さつまいもチップス ジャム	にくだんご とりにく	はくさい たまねぎ にんじん あおねぎ しめじ	はるさめ さとう さつまいも あぶら ジャム
26	金	ごはん	○	おでん ごまあえ	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 ほうれんそう みずな	じゃがいも さとう ごま さとう
<p>「ちさんちしょう」のひです。わかやましないさんの「だいこん」「キャベツ」「みずな」をつかいます。</p>							
29	月	ごはん	○	かつおのみそだれ おひたし かきたまじる	かつお みそ たまご かまぼこ	しょうが はくさい ほうれんそう たまねぎ にんじん あおねぎ えのきたけ	あぶら でんぷん さとう さとう ごま でんぷん

* 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	643	24.6	26.2	2.5	342	84	2.5	2.8	159	0.65	0.62	26	3.9