

2月 きゅうしょくこんだて表



わかやましりつみやしょうがっこう
和歌山市立宮小学校

きゅうにゅうは、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)
3	月	ココアあげパン	○	ポトフ クラッシュゼリー	ぎゅうにく ウインナー かんてんかん	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ セロリ ももかん パインかん みかんかん	じゃがいも あまなつみかんゼリー
給食アンケートの結果を1月号のEAT通信にのせています。ベスト10のこんだてが、2月3月の給食に出できます。ココアあげパンは4位でした。							
4	火	ごはん	○	きざみうどん だいこんサラダ	とりにく あぶらあげ かまぼこ	あおねぎ だいこん にんじん	うどん さとう しろごま あぶら
アンケートの結果、きざみうどんは10位でした。							
5	水	パン	○	はっぼうさい だいずとじゃこのあげに	ぶたにく えび うずらたまご だいず ちりめんじゃこ	つちしょうが はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ	でんぷん あぶら あぶら でんぷん さとう
6	木	ごはん	○	キーマカレー キャベツのあまず	ぎゅうにく ぶたにく スキムミルク	つちしょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きやべつ	じゃがいも あぶら さとう
キーマカレーのキーマは、ひき肉のことで、細かく切った野菜を使ったカレーです。スキムミルクを入れ、カルシウムを強化しています。							
7	金	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ やさいのばいにくあえ すましじる	しろみざかな みそ かつおぶし とうふ	だいこん こまつな ばいにく にんじん えのきだけ ほししいたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら でんぷん さとう しろごま さとう
地産地消のこんだてです。だいこん、こまつな、あおねぎは和歌山市内でとれたものです。							
10	月	パン	○	ポークビーンズ わかめサラダ れんこんチップス	ぶたにく だいず わかめ	にんじん たまねぎ しめじ いんげん チンゲンサイ とうもろこし れんこん	じゃがいも あぶら さとう さとう こむぎこ あぶら
アンケートの結果、れんこんチップスは9位でした。							
11	火			けん くに き ねん の ひ 建 国 記 念 の 日			
12	水	パン	○	フランクフルトのトマトソース ゆでブロッコリー たまごスープ	フランクフルト たまご わかめ	ブロッコリー たまねぎ にんじん はくさい	あぶら さとう
13	木	ごはん	○	ぶたにくとこまつなのゆずかいため じゃがいものあかしそあえ みそしる	ぶたにく あつあげ わかめ みそ	こまつな にんじん ゆずかじゅう ゆかりこ だいこん あおねぎ	さとう あぶら じゃがいも
14	金	ごはん	○	カレーうどん ごぼうサラダ	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ あおねぎ ごぼう とうもろこし	うどん しろごま さとう
17	月	パン	○	ミートサンドパン ポタージュスープ くだもの	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマトピューレ たまねぎ とうもろこし パセリ いちご	パンこ さとう あぶら じゃがいも あぶら
18	火	ごはん	○	ちくぜんに すのもの	とりにく ちくわ だいず わかめ	つちしょうが いんげん こんにやく ごぼう にんじん たけのこ チンゲンサイ	じゃがいも あぶら さとう さとう
19	水	こめこ パン	○	とりのからあげ ゆでキャベツ ビーンズスープ	とりにく ベーコン だいず	キャベツ たまねぎ いんげん にんじん セロリ	あぶら からあげこ だいふくまめ きんときまめ じゃがいも
アンケートの結果、とりのからあげは7位でした。							
20	木	ごはん	○	とうふチゲ ちゅうかサラダ	とうふ ぶたにく あかみそ	キムチ はくさい だいこん もやし つちしょうが あおねぎ にんじん こまつな	あぶら さとう はるさめ ごまあぶら さとう
21	金	ごはん	○	ししゃもフライ ひじきまめ さわにわん	ししゃもフライ ひじき だいず あぶらあげ ぶたにく	にんじん いんげん しろねぎ ごぼう みつば	あぶら あぶら さとう
24	月	パン	○	にくだんごとはくさいのクリームに さわやかあえ	にくだんご ぎゅうにゅう チーズ	はくさい たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモンかじゅう	じゃがいも あぶら さとう あぶら
25	火	ごはん	○	おやこどんぶり こんぶあえ	とりにく たまご しおこんぶ	たまねぎ にんじん あおねぎ いんげん もやし ほうれんそう	さとう
26	水	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり かんてんかん	たまねぎ にんじん もやし キャベツ みかんかん おうとうかん パインかん	ちゅうかめん あぶら さとう
アンケートの結果、フルーツポンチは5位でした。							
27	木	ごはん	○	かきあげ のっぺいじる	ちくわ とうふ とりにく	にんじん たまねぎ こんにやく ごぼう あおねぎ	じゃがいも てんぷらこ あぶら さとう さといも でんぷん
28	金	ごはん	○	てまきおにぎり なのはなすまし デザート	のり ウインナー チーズ ツナ かまぼこ とうふ	たくあん きゅうり つちしょうが なのはな えのきだけ	マヨネーズ さとう てまりふ ゼリー
「ひなまつりのこんだて」です。菜の花は、苦味のある野菜です。でも、この苦味が、胃腸を刺激して活性化してくれます。							

*献立に使用する食材は天候により変更する場合があります。



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%		mg	mg	mg	mg	μ gRE	mg	mg	mg	
今月の平均	643	24.4	28	2.1	343	80	2.2	2.9	188	0.71	0.62	27	4.2