

# 2月きゅうしょくこんだて表



# February

## 和歌山市立 宮小学校

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 もとなる (きいろのたべもの)
1	火	わかめ ごはん	○	あじのあまずだれ	あじ		さとう でんぷん あぶら
				さつまじる	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ あおねぎ	さつまいも
<p>5年生は、県の講座「魚の骨を知って楽しくおいしく食べよう！」で魚の体のしくみ、骨格について、魚の上手な食べ方についてなどを学習した後、尾頭付きのあじを食べます。</p>							
2	水	パン	○	わふうスパゲティ	ベーコン とりにく	たまねぎ しめじ にんじん にんにく	スパゲティ オリーブオイル
				みかんサラダ		キャベツ みかん(かん)	さとう
				ジャム			ジャム
3	木	むぎ ごはん	○	いわしのかばやき	いわし	しょうが	こむぎこ あぶら さとう ごま
				ぶたじる	ぶたにく みそ	はくさい ごぼう にんじん あおねぎ	
				ふくまめ	だいず		
				<p>今日は、節分です。節分の日には、家族の健康や幸せを願って、昔から、豆まきをしたり、いわしを食べたりする風習があります。</p>			
4	金	ごはん	○	すきやき	ぶたにく とうふ	たまねぎ はくさい こんにやく しろねぎ えのきたけ	ふ あぶら さとう
				すのもの	わかめ ちくわ	だいこん	さとう
<p>地産地消の日です。はくさい、だいこんは、和歌山市で栽培されたものです。</p>							
7	月	パン	○	とりにくのレモンソース	とりにく	レモン(かじゅう)	でんぷん あぶら さとう
				オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	マカロニ
8	火	ごはん	○	そばろどんぶり	とりにく たまご	しょうが にんじん きりほしだいこん いんげん	さとう あぶら
				みそしる	みそ	はくさい しめじ あおねぎ	ふ
9	水	パン	○	しろみざかなフライ	しろみざかなフライ		あぶら さとう
				キャベツカレーあじ		キャベツ	
				だいこんスープ	ベーコン	だいこん にんじん えのきたけ こまつな	
10	木	ごはん	○	ジビエソーセージのハヤシライス	ジビエソーセージ ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト(かん)	あぶら
				キャベツのあまず		キャベツ にんじん	さとう
<p>ジビエとは狩猟で得た野生動物(イノシシやシカ)の食肉のことです。ジビエソーセージを使ってハヤシライスを作ります。ジビエソーセージは、和歌山県から提供されました。</p>							
11	金	<h3>はんこくきねんのひ</h3>					
14	月	あげ パン (ちい さめ)	○	ハンバーグのトマトソース	ハンバーグ		さとう でんぷん
				ポテトサラダ		にんじん きゅうり	じゃがいも ノンエッグマヨ(卵不使用)
				コーンスープ	ベーコン	とうもろこし たまねぎ にんじん	
				セレクトデザート			クレープかガトーショコラ
				<p>6年2組の「みんなが好きな給食」です。みんなが好きな給食をあつめて考えてくれました。</p>			
15	火	ごはん	○	あんかけうどん	とりにく あぶらあげ	ほししいたけ はくさい あおねぎ	うどん でんぷん
				ぶたにくとこんにやくのいためもの	ぶたにく	にんじん いんげん こんにやく たまねぎ	ごまあぶら さとう
16	水	こめ パン	○	クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも あぶら
				りんごサラダ		キャベツ りんご	さとう あぶら
17	木	ごはん	○	ぶりのてりやき・だいこんおろしぞえ	ぶり	だいこん	でんぷん あぶら さとう
				あおなのおひたし	かつおぶし	こまつな	さとう
				みそしる	あぶらあげ わかめ みそ	だいこん あおねぎ	さつまいも
				うめぼし		うめぼし	
<p>6年3組の「昔ながらのかおりあふれる和風定食」です。和食で栄養バランスの良い給食を考えてくれました。</p>							
18	金	チャー ハン	○	チャーハン	やきぶた	にんじん たまねぎ あおねぎ とうもろこし	ごまあぶら
				エビフライ・タルタルソース	エビフライ		あぶら ノンエッグタルタル(卵不使用)
				キャベツサラダ		キャベツ にんじん	さとう あぶら
				コンソメスープ	とりにく	たまねぎ しめじ いんげん	じゃがいも
				ももゼリー			ももゼリー
<p>6年1組の「ドリームセット」です。健康的で地産地消を盛り込んだ夢の給食を考えてくれました。</p>							
21	月	ナン	○	キーマカレー	ぶたにく だいず	しょうが たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら
				ツナとブロッコリーのサラダ	ツナ	ブロッコリー	さとう ごま
22	火	ごはん	○	ホイコーロー	ぶたにく みそ あかだしみそ	しょうが にんにく キャベツ こんにやく	あぶら さとう
				ビーフンスープ	ちくわ	もやし にんじん チンゲンサイ しめじ	ビーフン ごまあぶら
23	水	<h3>てんのうたんじょうび</h3>					
24	木	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ	しろみざかな みそ		こむぎこ あぶら さとう ごま
				かきたまじる	とりにく たまご	にんじん はくさい あおねぎ	
25	金	ごはん	○	ちくぜんに	とりにく ちくわ	ごぼう にんじん いんげん こんにやく	じゃがいも あぶら さとう
				おかかあえ	かつおぶし	キャベツ えのきたけ	さとう
28	月	パン	○	にくだんごとはくさいのスープに	にくだんご	はくさい たまねぎ にんじん あおねぎ しめじ	はるさめ
				フライドポテト			じゃがいも あぶら

\* 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。

口座振替日は2月10日(木)です。

\* おはし、ハンカチは、毎日洗って持ってきましょう。

裏面はEAT通信です。⇒

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