

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ものになる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをとのえるものになる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
3	月	パン	○	いわしフライ・トマトソースぞえ コンソメスープ ふくまめ	いわしフライ ベーコン だいず	たまねぎ トマト(みず)に にんにく パセリ にんじん だいこん とうもろこし こまつな	あぶら オリーブあぶら さとう
節分の献立で絵本給食です♪「一年間健康に過ごせるように」という願いを込めて「悪いもの」を追い出す行事として、豆まきをしたり、いわしを食べます。							
4	火	ごはん	○	たにんどんぶり こんぶあえ	ぶたにく たまご しおこんぶ	たまねぎ ほししいたけ あおねぎ はくさい にんじん	あぶらふ さとう
5	水	パン	○	マカロニのグラタンに ひじきとツナのサラダ ジャム	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう ツナ ひじき	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし キャベツ	マカロニ あぶら さとう ジャム
6	木	むぎ ごはん	○	わかやまけんさんジビエメンチカツ こうやどうふのたきあわせ みそしる	ジビエメンチカツ こうやどうふ あぶらあげ みそ	にんじん いんげん はくさい しめじ あおねぎ	あぶら さとう
和歌山県産ジビエ肉を使ったメンチカツです。イ/シシ肉に豚肉を混ぜ合わせてるので食べやすくなっています。							
7	金	ごはん	○	おでん うめおかかあえ	つくね うずらたまご ひらてん ちくわ かつおあげ	だいこん こんにゃく もやし えのきたけ ほうれんそう ばいにく	じゃがいも さとう さとう
地産地消の日の献立です。だいこんとほうれんそうは、和歌山市で栽培、収穫されたものです。							
10	月	パン	○	しろみざかなフライ・オーロラソース こぶきいも オニオンスープ	しろみざかなフライ ベーコン		あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも
11	火			けんこくきねんのひ			
12	水	こめこ パン	○	やきうどん たまごスープ	ぶたにく ひらてん あおのり たまご とうふ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし はくさい	うどん あぶら
13	木	ごはん	○	カレーライス フライドポテト・チキンステーキ ツナサラダ・ミニオレンジゼリー	とりにく とりにく ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ にんじん	あぶら じゃがいも あぶら オレンジゼリー・さとう
5年生グランプリ、宮っ子ハッピーセットです。グランプリに輝いた5年生より「みんなが好きそどうなメニューを考えました。とてもおいしいからいっぱい食べてね！」外国語専科の先生より「I'd like pizza.」の単元で、宮小学校のみんなのためにランチメニューを考えました。グループで発表し、各クラスのナンバーワン、そして5年生全体のナンバーワンを決めました。給食時間に英語で紹介してくれるよ。お楽しみに。」							
14	金	ごはん	○	キムチなべ ナムル	ぶたにく つくね とうふ みそ	はくさいキムチ はくさい だいこん ニラ しろねぎ にんにく	はるさめ さとう さとう ごまあぶら
17	月	あげ パン	○	あげパン ミネストローネ チキンサラダ	ウインナー ささみにく	たまねぎ にんじん トマト(みず)に ブロッコリー だいこん	グラニューとう あぶら (パン) じゃがいも マカロニ さとう さとう あぶら
18	火	ごはん	○	さばのみそだれ おひたし にゅうめんじる	サバ みそ かつおぶし	はくさい にんじん だいこん ほうれんそう	でんぱん こむぎこ あぶら さとう さとう そうめん
19	水	パン	○	こんさいシチュー みかんサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん みかん(かん) キャベツ	さといも じゃがいも さとう
20	木	ごはん	○	とんこつラーメン はくさいのオイスターソースいため ふりかけ	ぶたにく やきぶた ひらてん ふりかけ	もやし たまねぎ あおねぎ にんじん しめじ はくさい しょうが	ちゅうかめん ごまあぶら
21	金	わかめ ごはん	○	カレーうどん やさいのごまドレッシング	ぶたにく あぶらあげ ハム	たまねぎ にんじん あおねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう	うどん ごま
絵本給食です♪前日に食べたラーメンとカレーうどんが載ります。「うどんとラーメン、どちらがおいしいか決めようじゃないか!!」							
24	月			ふりかえきゅうじつ			
25	火	ごはん	○	かしわのすきやき わかめのすのもの	とりにく とうふ わかめ	はくさい たまねぎ しめじ いとこんにゃく しろねぎ しゆんぎく	ふ さとう さとう
26	水	パン	○	チーズバーガー やさいスープ	ハンバーグ チーズ とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ	さとう でんぱん (パン)
27	木	ごはん	○	ぶりのダイコンおろしソース ゆずみそのふうふきダイコン ダイコンのみそしる	ブリ しろみそ とうふ みそ	ダイコン ダイコン ゆずかじゅう ダイコン にんじん えのきたけ あおねぎ	でんぱん あぶら こむぎこ さとう さとう さとう
3年生の国語の教科書にある「ゆうすげ村の小さな旅館」に登場するダイコンづくしの料理です。							
28	金	すめし	○	てまきずし てまりふのすましじる ひなあられ	のり ぎょにくソーセージ ツナ とりにく とうふ	たくあん きゅうり たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな	ごま ノンエッグマヨネーズ さとう (ごはん) てまりふ ひなあられ
少し早いですが、ひなまつりの献立です。3月3日のひな祭りは、女の子の幸せと健やかな成長を願ってお祝いする日です。							

* 献立に使用する野菜は、天候等で変更する場合があります。					* おはし、マスクは、毎日、洗って持ってきてきましょう。				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	脂肪 エネルギーの	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	13~20%	20~30%		350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上