

2月 きゅうしょくこんだて表

February

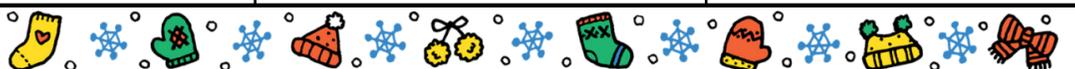


和歌山市立鳴滝小学校

きゅうにゆうは、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ものとなる (あかのたべもの) | おもにからだのちょうしをととのえるものとなる (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 せつぶんデザート | いわしフライ ベーコン | 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 とうにゆうプリン | |
| <p>節分の献立です。「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。</p> | | | | | | | | |
| 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 | ごはん | ○ | おでん うめおかかあえ | つくね ひらてん ちくわ あつあげ かつおぶし | だいこん こんにやく 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 | |
| 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 | 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 しゅんぎく | あぶら さとう | |
| <p>和歌山県産ジビエ肉を使ったメンチカツです。イノシシ肉に豚肉を混ぜ合わせているので、食べやすくなっています。</p> | | | | | | | | |
| 7 | 金 | パン | ○ | マカロニのグラタンに ひじきとツナのサラダ | とりにく こなチーズ きゅうにゆう ツナ ひじき | たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし キャベツ | マカロニ じゃがいも あぶら さとう | |
| <p>地産地消の日の献立です。ブロッコリーとキャベツは、和歌山市で栽培、収穫されたものです。</p> | | | | | | | | |
| 10 | 月 | ばてい馬蹄パン | ○ | ハンバーガー やさいスープ | ハンバーグ チーズ ぶたにく | レタス たまねぎ にんじん キャベツ しめじ | さとう でんぷん (パン) | |
| <p>ハンバーガーは5・6年生が考えた献立です。パンに具をはさんで食べてください♪</p> | | | | | | | | |
| 11 | 火 | 建国記念の日 | | | | | | |
| 12 | 水 | ごはん | ○ | マーボーどうふ はるさめサラダ | ぶたにく とうふ あかだしみそ | しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし | さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう ごま | |
| 13 | 木 | ごはん | ○ | チキンカレー やさいのマリネ | とりにく | たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし だいこん | じゃがいも あぶら さとう | |
| 14 | 金 | こめこパン | ○ | やきうどん たまごスープ | ぶたにく ちくわ あおのり たまご とうふ | たまねぎ にんじん キャベツ はくさい しめじ もやし | うどん あぶら | |
| 17 | 月 | メロンパン | ○ | ミネストローネ チキンサラダ | ウインナー とりにく | たまねぎ にんじん トマト(みずに) ブロッコリー だいこん | じゃがいも マカロニ さとう さとう あぶら | |
| 18 | 火 | ごはん | ○ | ぶりのダイコンおろしソース ゆずみそのふろふきダイコン 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 | でんぷん あぶら こむぎこ さとう さとう | |
| <p>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。</p> | | | | | | | | |
| 19 | 水 | ごはん | ○ | ちくぜんに ごまあえ のりふりかけ | とりにく ちくわ だいず | しょうが ごぼう にんじん いんげん こんにやく こまつな キャベツ | じゃがいも あぶら さとう さとう ごま | |
| 20 | 木 | お別れ遠足 | | | | | | |
| 21 | 金 | パン | ○ | しろみざかなフライ・オーロラソース こふきいも オニオンスープ | しろみざかなフライ ベーコン | にんじん たまねぎ パセリ | あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら | |
| 24 | 月 | 振り替えきゅうじつ 振替休日 | | | | | | |
| 25 | 火 | ごはん | ○ | さばのみそだれ おひたし にゆうめんじる | サバ みそ かつおぶし かまぼこ あぶらあげ | はくさい にんじん だいこん ほうれんそう | でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう そうめん | |
| 26 | 水 | 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 いとこんにやく しろねぎ しゅんぎく もやし にんじん | ふ さとう さとう | |
| 27 | 木 | すしめし | ○ | 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 エリンギ 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 | |
| <p>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。</p> | | | | | | | | |
| 28 | 金 | パン | ○ | こんさいシチュー パインサラダ マーシャルピンズ | ぶたにく きゅうにゆう | たまねぎ にんじん れんこん パイナップル (かん) キャベツ | さといも じゃがいも さとう チョコだいやクリーム | |

* 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。



| 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 |