

2月きゅうしょくこんだてひょう



ぎゅうにゅうは、あかいのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの
おもにからだをつくるもとになる
(あかいのたべもの)

おもにからだのちうしをととのえるもとになる
(みどりいろのたべもの)

おもにエネルギーのもとになる
(きいろのたべもの)

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるもとになる (あかいのたべもの)	おもにからだのちうしをととのえるもとになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
2 月	ごはん		○	ビビンバ	ぶたにく	しょうが キャベツ こまつな はくさいキムチ	ごま さとう ごまあぶら
				ちゅうかスープ		チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ	
3 火	ごはん		○	いわしフライ	いわしフライ		あぶら
				だいすいりぶたじる	ぶたにく だいす みそ	もやし はくさい ごぼう こんにゃく あおねぎ	
<p>せつぶん こんだて 「節分の献立」です。節分の日には、豆まきをしたり、いった大豆を自分の年の数より1こ多く食べて家族の健康や幸せを願います。</p>							
4 水	パン		○	ポトフ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	じゃがいも
				ほうれんそうサラダ		ほうれんそう もやし とうもろこし	さとう あぶら ごま
5 木	麦ごはん		○	ちゅうかそば	ぶたにく かまぼこ	はくさい たまねぎ えのきだけ あおねぎ	ちゅうかめん
				ごまざえ		こまつな もやし	さとう ごま
6 金	パン		○	ポークビーンズ	ぶたにく だいす	たまねぎ しめじ いんげん	あぶら じゃがいも さとう
				はるさめサラダ		にんじん チンゲンサイ	はるさめ さとう ごまあぶら
9 月	ごはん		○	マーボーはるさめ	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ	はるさめ あぶら ごまあぶら でんぶん
				ナムル		もやし にんじん	さとう ごまあぶら
10 火	ごはん		○	そぼろどん	とりにく たまご	しょうが にんじん グリンピース	あぶら さとう
				みそしる	あぶらあげ みそ	こまつな しめじ	じゃがいも
<p>けんこくわんのひ 建国記念の日</p>							
12 木	ごはん		○	しろみざかなのなんばんづけ	タラ	たまねぎ にんじん あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう
				すまじる	かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	
13 金	パン		○	ポークチャップ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ	あぶら さとう
				ブロッコリーサラダ		ブロッコリー だいこん	ごま さとう
<p>きょう ちさんちしよう ひ こんだて 今日は「地産地消の日の献立」です。ブロッコリーと大根は和歌山市で収穫されたものです。</p>							
16 月	ごはん		○	てりやきハンバーグ	ハンバーグ	たまねぎ しめじ	さとう でんぶん
				けんちんじる	とうふ あぶらあげ	こんにゃく にんじん ごぼう えのきたけ あおねぎ	ごまあぶら
17 火	ごはん		○	はっぽうさい	ぶたにく	はくさい もやし たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが あおねぎ	でんぶん あぶら
				あげぎょうざ	ぎょうざ		あぶら
18 水	ごめこパン		○	はくさいのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー	じゃがいも あぶら
				だいこんサラダ		だいこん みずな	ごま さとう あぶら
19 木	ごはん		○	きざみうどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	えのきたけ あおねぎ	うどん
				こまつなのおえもの		こまつな もやし にんじん	さとう
20 金	パン		○	コロッケ			コロッケ あぶら さとう
				ボイルキャベツ		キャベツ	
				コンソメスープ	とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう セロリ	じゃがいも
<p>てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p>							
24 火	ごはん		○	かきあげ	ちくわ	たまねぎ かぼちゃ にんじん	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
				さつまいものみそしる	あぶらあげ みそ	だいこん しめじ にんじん あおねぎ	さつまいも
25 水	パン		○	わふうスパゲッティ	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン にんにく	スパゲッティ あぶら
				キャベツとコーンのサラダ		キャベツ とうもろこし	さとう
26 木	ごはん		○	キーマカレー	とりにく	しょうが たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら
				ひじきサラダ	ひじき	キャベツ とうもろこし	さとう あぶら
27 金	パン		○	にくだんごとはくさいのにもの	にくだんご	はくさい にんじん しょうが あおねぎ ほししいたけ	はるさめ さとう
				フライビーンズ	だいす		でんぶん あぶら さとう

かかせつぶんこんだて にちきんちしようひ こんだて
3日(火)は「節分の献立」、13日(金)は「地産地消の日の献立」です。

* 献立に使用する野菜は、天候等により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 2g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