

2月きゅうしょくこんだてひょう



A-3

和歌山市立 西脇 小学校

きゅうにゅうは、あかいろのたべもの 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 (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものになる (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 ちゅうかスープ	ぶたにく	しょうが キャベツ こまつな はくさいキムチ チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ	ごま さとう ごまあぶら
3	火	ごはん	○	いわしフライ だいちりりぶたじる	いわしフライ ぶたにく だいち みそ	もやし はくさい ごぼう こんにやく あおねぎ	あぶら
「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多く食べて家族の健康や幸せを願います。							
4	水	パン	○	ポトフ ほうれんそうサラダ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ほうれんそう もやし とうもろこし	じゃがいも さとう あぶら ごま
5	木	麦ごはん	○	ちゅうかそば こまざるえ	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 こまつな もやし	ちゅうかめん さとう ごま
6	金	パン	○	ポークビーンズ はるさめサラダ	ぶたにく だいち	たまねぎ しめじ いんげん にんじん チンゲンサイ	あぶら じゃがいも さとう 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 ナムル	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 もやし にんじん	はるさめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごまあぶら
10	火	ごはん	○	そばろどん みそじる	とりにく たまご あぶらあげ みそ	しょうが にんじん グリンピース こまつな しめじ	あぶら さとう じゃがいも
11	水			けんこくきねんのひ 建国記念の日			
12	木	ごはん	○	しろみざかなのなんばんづけ すましじる	タラ かまぼこ	たまねぎ にんじん あおねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	こむぎこ でんぶん あぶら さとう
13	金	パン	○	ポークチャップ ブロッコリーサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ ブロッコリー だいこん	あぶら さとう ごま さとう
きょう ちさんちしょう 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。							
16	月	ごはん	○	てりやきハンバーグ けんちんじる	ハンバーグ とうふ あぶらあげ	たまねぎ しめじ こんにやく にんじん ごぼう えのきたけ あおねぎ	さとう でんぶん ごまあぶら
17	火	ごはん	○	はっぼうさい あげぎょうざ	ぶたにく ぎょうざ	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 あぶら
18	水	こめこパン	○	はくさいのクリームに だいこんサラダ	とりにく きゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー だいこん みずな	じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら
19	木	ごはん	○	きざみうどん こまつなのあえもの	とりにく かまぼこ あぶらあげ	えのきたけ あおねぎ こまつな もやし にんじん	うどん さとう
20	金	パン	○	コロッケ ポイルキャベツ コンソメスープ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう セロリ	コロッケ あぶら さとう じゃがいも
23	月			てんのうたんじょうび 天皇誕生日			
24	火	ごはん	○	かきあげ さつまいものみそじる	ちくわ あぶらあげ みそ	たまねぎ かぼちゃ にんじん だいこん しめじ にんじん あおねぎ	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう さつまいも
25	水	パン	○	わふうスパゲッティ キャベツとコーンのサラダ	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン にんにく キャベツ とうもろこし	スパゲッティ あぶら さとう
26	木	ごはん	○	キーマカレー ひじきサラダ	とりにく ひじき	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら
27	金	パン	○	にくだんごとはくさいのもの フライビーンズ	にくだんご だいち	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 でんぶん あぶら さとう

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