

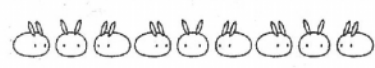
2月 きゅうしょくこんだて表

B-4ブロック

和歌山市立西和佐小学校

きゅうにゆうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものにはいります。

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)	おもにからだのちようしをととのえる (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)	
2	月	むぎごはん	○	いわしフライ うめソース おひたし まめとんじる	いわしフライ だいず ぶたにく みそ	うめペースト ほうれんそう キャベツ もやし ごぼう にんじん あおねぎ 	あぶら さとう さとう	
<p>「せつぶんのこんだて」です。せつぶんには、おにがこないようにと「いわし」のあたまでひらぎのえだにさして、いえのいりぐちにおいたり、「いりまめ」をまいたりするふうしゅうがあります。</p>								
3	火	パン	○	マーボーどうふ 福豆 はくさいとみかんのサラダ	とうふ ぶたにく あかみそ だいず	しょうが たまねぎ にんじん いら しろねぎ はくさい みずな みかん(かん)	ごまあぶら でんぶん さとう あぶら	
4	水	ごはん	○	おやこどんぶり ごまあえ	とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ しろねぎ いんげん ほししいたけ はくさい ほうれんそう にんじん	さとう ごま さとう	
5	木	パン	○	みそラーメン フィッシュビーナス メープル&マーガリン	ぶたにく みそ あかみそ だいず ちりめんじゃこ	とうもろこし にんじん キャベツ もやし あおねぎ	ちゅうかめん でんぶん あぶら さとう マーガリン	
6	金	ごはん	○	ちくぜんに すのもの	とりにく ちくわ わかめ	しょうが にんじん いんげん こんにやく ごぼう もやし	さといも あぶら さとう さとう	
9	月	ごはん	○	ししゃものからあげ ごもくきんびら みそしる	ししゃも ぶたにく かまぼこ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん こんにやく だいこん たまねぎ こまつな しめじ	こむぎこ あぶら あぶら さとう	
10	火	パン	○	クリームシチュー ひじきサラダ	とりにく ベーコン きゅうにゆう ひじき	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう	
11	水	け ん こ く き ね ん の ひ						
12	木	パン	○	にこみハンバーグ こふきいも コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	さとう でんぶん じゃがいも	
13	金	ごはん	○	しろみざかなのごみそだれ ゆかりあえ かきたまじる	しろみざかな みそ たまご とりにく	はくさい あかじそ たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	でんぶん こむぎこ あぶら ごま さとう でんぶん	
16	月	ごはん	○	ちくわのてりに いりうのはな みそしる	ちくわ おから とりにく あぶらあげ わかめ とうふ みそ	ほししいたけ あおねぎ こんにやく だいこん こまつな	あぶら さとう あぶら さとう	
<p>おからには、しょくもつせんいがたくさんふくまれていて、おなかのなかのおそうじをしてくれます。</p>								
17	火	パン	○	ポークピーンズ こまつなサラダ チーズ	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ しめじ いんげん こまつな キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう	
18	水	ごはん	○	いりこなめし ちゃんごうどん いためなます	しらすぼし とりにくだんご あつあげ ひじき	ひろしまな きょうな だいこんのは はくさい えのきたけ しゆんぎく にんじん れんこん こんにやく	(ごはん) ごま うどん あぶら さとう ごまあぶら	
19	木	こめこパン	○	はくさいとはるさめのスープに フライドポテト	とりにく	はくさい たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ	はるさめ さとう じゃがいも あぶら	
<p>かわりパンのひです。こんげつはこめこパンで、いつものパンにくらべて、もっちりしていておいしいです。</p>								
20	金	ごはん	○	サケのからあげ きりほしだいこんのもの みそしる	サケ ちくわ わかめ あつあげ みそ	きりほしだいこん にんじん グリンピース チンゲンサイ しめじ あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう	
23	月	ごはん	○	おでん ばいこくあえ いりじゃこ	とりにく ひらてん うずらたまご あつあげ こんぶ ちりめんじゃこ	こんにやく だいこん キャベツ うめペースト	じゃがいも さとう さとう あぶら さとう ごまあぶら	
24	火	パン	○	はっぼうさい あげギョーザ くだもの	ぶたにく うずらたまご ギョーザ	もやし はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ しょうが ぼんかん	あぶら でんぶん あぶら	
25	水	ごはん	○	カレーライス パインサラダ	ぶたにく スキムミルク	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり パイナップル(かん)	あぶら じゃがいも さとう	
26	木	パン	○	フィッシュバーガー タルソソース ほうれんそうスープ	しろみざかなフライ ベーコン きゅうにゆう	キャベツ ほうれんそう たまねぎ とうもろこし エリンギ	あぶら じゃがいも	
<p>パンに、しろみざかなフライとキャベツとソースをほさんで、フィッシュバーガーにしてたべましょう。</p>								
27	金	ごはん	○	キムチなべ はるさめのあえもの	ぶたにく とうふ あかみそ	はくさいキムチ はくさい だいこん もやし しょうが ほうれんそう にんじん	あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら	
<p>「ちさんちしょうのひのこんだて」です。だいこん、ほうれんどうがわかやましてさいばいされたものです。</p>								



* 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。

* 2日は「節分の献立」 27日は「地産地消の日の献立」です。



学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g エネルギーの 25~30%以下	食塩相当量 2.5g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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
640	24.0	24.0	26.5	2.3	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	636	24.5	26.5	2.3	352	84	2.5	2.8	174	0.67	0.60	26	4.2