

2月 きゅうしょくこんだて表

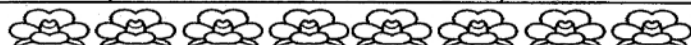


B-4 和歌山市立 西和佐 小学校

きゅうにゅうは、あかのためもの パン・ごはんは、きいろのためもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのためもの)	おもにからだのちようしをとのえる (みどりのためもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのためもの)
1	月	ごはん	○	みそラーメン ブロッコリーのマヨネーズいため 2がつになりました。みんなでたのしくたべて、さむさをふきとばしましょう。	みそ あかみそ ぶたにく かつおぶし	とうもろこし キャベツ もやし あおねぎ ブロッコリー	ちゅうかめん マヨネーズ
2	火	パン	○	ポトフ みかんサラダ	ぶたにく ウインナー	たまねぎ だいこん にんじん セロリ みかん(かん) キャベツ みずな	あぶら じゃがいも さとう
3	水	むぎごはん	○	いわしのかばやき ごもくまめ みそしる ふくまめ 「せつぷん」のこんだてです。せつぷんには、おにがこないように、「いわし」のあたまで「ひいらぎ」のえだにさして、いえのいりぐちにのせたり、「いりまめ」をまいたり、としのかずだけ、たべたりする「ふうしゅう」があります。	いわし だいず こんぶ みそ だいず	しょうが ごぼう にんじん こんにやく はくさい しめじ もやし あおねぎ	あぶら こむぎこ でんぶん さとう ごま さとう
4	木	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 くわわかめ	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん きゅうり	あぶら じゃがいも さとう あぶら ごま
5	金	ごはん	○	ガパオ やさいスープ	たまご きゅうにゅうに ぶたにく ベーコン	ピーマン にんじん にんにく キャベツ たまねぎ とうもろこし	あぶら あぶら
[ガパオ]は、「バジル」をいみすることばで、タイりょうりの1つです。きゅうしょくようにアレンジしています。							
8	月	ごはん	○	わかめごはん ちゃんこうどん きんぴらごぼう	わかめ にくだんご あつあげ ぶたにく	はくさい えのきたけ しゅんぎく ごぼう にんじん こんにやく	(ごはん) うどん あぶら さとう
9	火	パン	○	にこみハンバーグ ポタージュ	ハンバーグ ベーコン きゅうにゅう	ほうれんそう たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	さとう でんぶん あぶら じゃがいも
10	水	ごはん	○	にくじゃが すのもの うめぼし	ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース もやし うめぼし	あぶら さとう じゃがいも さとう
12	金	ごはん	○	ししゃものからあげ ふるふきだいこん ぶたじる	ししゃも あぶらあげ あかみそ ぶたにく みそ	だいこん ごぼう はくさい しめじ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう さといも
15	月	ごはん	○	とりにくのからあげ ちゅうかサラダ たまごスープ	とりにく たまご かまぼこ	こむぎこ にんじん たけのこ ちんげんさい もやし	からあげこ こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん
16	火	パン	○	フィッシュバーガー タルタルソース だいこんスープ	しろみざかなフライ たまご ベーコン	キャベツ だいこん にんじん エリンギ パセリ	あぶら あぶら
「パン」に「しろみざかなフライ・キャベツ・タルタルソース」をはさんで、「フィッシュバーガー」にして、たべましょう。							
17	水	ごはん	○	カレーライス ひじきサラダ	ぶたにく スキムミルク ひじき	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし こまつな	あぶら じゃがいも さとう
18	木	こめこパン	○	はくさいとはるさめのスープに さつまいもチップス	にくだんご とりにく	はくさい たまねぎ にんじん あおねぎ しめじ	はるさめ さとう さつまいも あぶら
19	金	ごはん	○	たかなごはん きつねうどん こんぶあえ	ちりめんじゃこ あぶらあげ かまぼこ とりにく しおこんぶ	たかなづけ はくさい えのきたけ あおねぎ キャベツ	(ごはん) ごま うどん さとう
22	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ひじきまめ みそしる	ちくわ あおのり ひじき だいず とうふ みそ	にんじん いんげん たけのこ だいこん えのきたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう
23	火	パン	○	はっぼうさい あげギョーザ	ぶたにく ずらたまご えび いか ギョーザ	もやし はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが チンゲンサイ	あぶら でんぶん あぶら
24	水	ごはん	○	さばのてりやき ブロッコリーのごまず みそしる	さば とうふ みそ	しょうが ブロッコリー はくさい しめじ こまつな	でんぶん あぶら さとう さとう ごま
25	木	パン	○	ミートスパゲティ やさいサラダ チーズ	とりにく ぶたにく チーズ	しょうが たまねぎ しめじ グリンピース トマト キャベツ こまつな とうもろこし	スパゲティ あぶら さとう ごま ごまあぶら
26	金	ごはん	○	おでん ごまあえ 「ちさんちしょう」のひです。わかやましなさんの「だいこん」キャベツ「みずな」をつかいます。	きゅうにゅうに ちらてん ずらたまご あつあげ こんぶ	こんにやく だいこん キャベツ ほうれんそう みずな	じゃがいも さとう ごま さとう
29	月	ごはん	○	かつおのみそだれ おひたし かきたまじる	かつお みそ たまご かまぼこ	しょうが はくさい ほうれんそう たまねぎ にんじん あおねぎ えのきたけ	あぶら でんぶん さとう さとう ごま でんぶん

* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります



栄養所要量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 25~30%	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
今月の平均	641	24.5	26.8	2.6	334	79	2.3	2.8	168	0.66	0.62	24	3.4