

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

ぎゅうにゆうは、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 (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをとのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
1	水	ごはん	○	そぼろどんぶり おいものみそしる ビタミンC(シー)がほうふせ「だいこん」と「さつまいも」をつかっています。	とりにく たまご あぶらあげ みそ	つちしょうが にんじん グリーンピース だいこん しめじ あおねぎ	さとう あぶら さつまいも
2	木	パン	○	にこみハンバーグ ジャーマンポテト ほうれんそうスープ	ハンバーグ ベーコン	パセリ たまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう とうもろこし	さとう でんぶ じゃがいも あぶら
3	金	ごはん	○	いわしのかばやき ごもくまめ みそしる きょうほ「せつぶん」です！それにちがんで「せつぶんのこんだて」にしています。	いわし だいず こんぶ みそ	つちしょうが ごぼう にんじん こんにやく はくさい エリンギ もやし あおねぎ	さとう ごまあぶら さとう
6	月	ごはん	○	あつあげのちゆうかいのために あげぎょうぎ コロケサンド	ぶたにく あつあげ ギョーザ コロケ	はくさい チンゲンサイ たまねぎ いんげん たけのこ	あぶら ごまあぶら でんぶ あぶら あぶら
7	火	パン	○	たまごスープ じぶんて、パンをはんぷんにきって、コロケとキャベツを はさんでたべてね！！	ベーコン たまご	キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ パセリ	あぶら あぶら
8	水	ごはん	○	かやくうどん こまつなとしめじのにびたし ひじきのふりかけ クリームシチュー	とりにく かまぼこ あぶらあげ ひじき ちりめんじゃこ ぶたにく きゅうにゆう	えのきたけ あおねぎ こまつな しめじ あかじそ たまねぎ にんじん グリーンピース しめじ	うどん さとう さとう ごま じゃがいも あぶら
9	木	パン	○	りんごサラダ りんごには、からだをさうじをしてくれる「ペクチン」というえいようが はいっています。	りんご りんご キャベツ きゅうり	りんご りんご キャベツ きゅうり	さとう さとう
10	金	ごはん	○	しろみぎかなのてりやき にんじんしりしり みそしる 「しりしり」とは、せんざりといういめの おきせいのきょうじょうりです。	しろみぎかな ツナ とうふ わかめ みそ	にんじん だいこん えのきたけ あおねぎ	ごまあぶら ごまあぶら ごま
13	月	ごはん	○	キムチチャーハン ナムル ちゅうかスープ	ぶたにく かまぼこ	にんにく つちしょうが はくさいキムチ ほうれんそう もやし しめじ たまねぎ チンゲンサイ	(ごはん) ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら さとう はるきめ
14	火	パン	○	はくさいとくだんごのコンソメスープ フィッシュボール だいずには、「はたけのく」といわれるほど、からだをつくるえいようがふくまれています。	にくだんご だいず ちりめんじゃこ みそ	はくさい たまねぎ にんじん しめじ	でんぶ あぶら さとう
15	水	ごはん	○	しろみぎかなフリッター ひじきのにも みそしる	しろみぎかなフリッター ひじき あぶらあげ とうふ みそ	にんじん いんげん たけのこ えのきたけ あおねぎ	あぶら あぶら さとう さつまいも
16	木	こめこ パン	○	ミートソースグティ はくさいサラダ	とりにく ぶたにく	つちしょうが たまねぎ しめじ グリーンピース トマトピューレ はくさい にんじん とうもろこし	スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら ごま
17	金	ごはん	○	ぶたてんみそだれ ゆでキャベツ すましじる	ぶたにく たまご あかみそ かまぼこ	にんにく キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう ごま
20	月	ごはん	○	さけのごまふうみ いりうのはな みそしる いりうのはなの「あから」はしょくもつせんいがたくさんはいっています。からだにとってもいいよ！	さけ おから ぶたにく あぶらあげ 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 えのきたけ にんじん	こむぎこ でんぶ あぶら さとう ごま さとう
21	火	パン	○	マカロニグラタン みかんサラダ よせなべ	とりにく ソーセージ こなチーズ きゅうりゆう	たまねぎ にんじん グリーンピース みかん(かん) キャベツ きゅうり	マカロニ あぶら さとう
22	水	ごはん	○	ブロッコリーのマヨネーズいため マヨネーズには、てつぶんとビタミンが たくさんふくまれています。	ぶたにく にくだんご(とり)に あつあげ かつおぶし	はくさい もやし あおねぎ しめじ しゅんぎく ブロッコリー	マヨネーズ
23	木	パン	○	あげパン ポトフ イタリアンサラダ	ぶたにく ウインナー	たまねぎ だいこん にんじん セロリー キャベツ みずな とうもろこし	(パン) あぶら さとう グラニュー糖 じゃがいも あぶら イタリアンドレッシング
24	金	ごはん	○	マーボーだいこん けんちんじる ヨーグルト 「ちさんしょうのり」です。わかやまでさいばいされた「だいこん」「あおねぎ」をつかっています。	ぶたにく あかみそ ちくわ ヨーグルト	だいこん にんじん ほうれんそう つちしょうが にんにく あおねぎ とうもろこし はくさい ごぼう もやし あおねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶ
27	月	ごはん	○	ちくげんに きりほしだいこんのあまずあえ きりほしだいこんには、カルシウムがたくさんはいっています。カルシウムはイライラするさもちをさげいでくれます。	とりにく ちくわ	にんじん いんげん こんにやく ごぼう きりほしだいこん きゅうり こまつな	じゃがいも あぶら さとう さとう
28	火	パン	○	カレーうどん だいこんサラダ くきわかめは、しっかりとよくかんでいただきましょう！しょくもつせんいがあふれ、おなかをキレイにしてくれます。	ぶたにく あぶらあげ くきわかめ	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ だいこん	うどん あぶら さとう あぶら ごま

*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。

*おはし・マスク・はんかちは、毎日洗って持てきましょう。

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg RE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
栄養所要量の基準	640	24.0	24.0	250-300	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	649	24.9	27.5	2.3	331	85	2.3	2.8	169	0.55	0.51	22	4.2