

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

きゅうしょくは、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「だいごん」と「さつまいも」をつかっています。	とりくに たまご あぶらあげ、みそ	つちしようが にんじん グリーンピース だいごん、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	まごは 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 だいご こんぶ みそ	つちしようが 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 じゃがいも さとう
6	月	ごはん	○	あつあげのちゅうかいのために あげきようざ コロケサンド たまごスープ	ぶたにく あつあげ ギョーザ	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
7	火	パン	○	じゅんて、パンをほんばんにきって、コロケとキャベツを、ほんばんでたべてね！！	たまご 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
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	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、しめじ あかじそ	うどん さとう さとう、ごま
9	木	パン	○	クリームシチュー りんごサラダ りんごには、からだをどうじょうじをしてくれる「ペクチン」というえいようが、ほいっています。	ぶたにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しめじ りんご、キャベツ、きゅうり	さとう じゃがいも、あぶら 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、せんざりというほかの、おきせわのきょうどりょうりです。	しろみぎかな ツナ とうふ、わかめ、みそ	にんじん だいごん、えのきたけ、あおねぎ	さとう、でんぶ、あぶら、さとう 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、つちしようが、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) ごまあぶら、ごま、さとう ごまあぶら、さとう はるさめ
14	火	パン	○	フィッシュビーンズ だいごには、「ほたけのこ」といわれるほたけ、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 だいご、ちりめんじゃこ	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 ひじきのもの 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 さとう
16	木	こめこ パン	○	ミートスパゲティ はくさいサラダ	とりにく、ぶたにく	つちしようが、たまねぎ、しめじ、グリーンピース、トマト、ピーズ 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 すましる	ぶたにく、たまご、あかみそ	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	ごまご、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ほいっています。からだにとてもいいよ！	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 だいごん、こまつな、えのきたけ、にんじん	さとう ごま、あぶら、さとう、ごま
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、こちチーズ、ぎゅうにゅう	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	○	プロッコリーのマヨネーズいため プロッコリーには、でんぶとビタミンが、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、しんぎく プロッコリー	マヨネーズ
23	木	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、だいごん、にんじん、セロリー キャベツ、みずな、とうもろこし	(し) あぶら、さとう、クリーム、さとう じゃがいも、あぶら イタリアンドレッシング
24	金	ごはん	○	マーボーだいごん けんちんじる ヨーグルト 「ちさんちしょうのひ」です。わかやまでさいほいされた「だいごん」「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	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	○	ちくせんに きりほしだいごんにあまみそ きりほしだいごんには、カルシウムがたくさんほいっています。カルシウムはイライラするきもちをせいでくれます。	とりにく、ちくわ	にんじん、いんげん、こんにやく、ごぼう きりほしだいごん、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 だいごんサラダ くきわかめ、しっかりよくかんでいただきますしょう！しょくもつせんいがあふく、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	つちしようが、たまねぎ、にんじん、あおねぎ だいごん	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、毎日洗って持ってきてきましょう。
栄養所要量の基準
今日の平均

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食塩相当量 mg	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	27.5	2.3	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
649	24.9	27.5	2.3	331	85	2.3	2.8	169	0.55	0.51	22	4.2	