

2月きゅうしょくこんだて表



B-4 和歌山市立

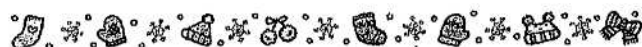
小学校

ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、さいのたべもの

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 (さいのたべもの)
3	月	ごはん	○	カレーライス グリーンサラダ	ぶたにく	しょうが にんじん グリーンピース たまねぎ キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら さとう ごま
カレーライスはインドりょうりをもとにイギリスでつくられ、にほんでアレンジしたものです。							
4	火	パン	○	はくさいのクリームに フライピーズ	とりにく きゅうにゅう だいず	はくさい たまねぎ ブロッコリー にんじん	じゃがいも あぶら でんぶん あぶら さとう
5	水	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ こんぶあえ かきたまじる	しろみざかな みそ しおこんぶ たまご	キャベツ えのきたけ たまねぎ こまつな	でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま でんぶん
きゅうしょくにつかわれる、しろみざかなは、ほとんど「ホキ」というさかなです。							
6	木	パン	○	ちゅうかそば あげシュウマイ	ぶたにく やきぶた シュウマイ	もやし たまねぎ テンゲンサイ にんじん	ちゅうかめん あぶら
7	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 インゲン こんにやく ごぼう もやし	さといも あぶら さとう さとう
ちくぜんに、ふくおかけんのだいひょうてきな、きょうとりょうりです。							
10	月	ごはん	○	ししゃものからあげ きりぼしだいこんのもの さつまじる	ししゃも とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ	きりぼしだいこん インゲン にんじん にんじん しめじ ごぼう あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう さつまいも
11	火			けんこくきねんのひ			
12	水	ごはん	○	とうふハンバーグ ひじきのふりかけ みそしる	とうふハンバーグ ひじき ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	あかじそ しめじ こまつな にんじん	でんぶん ごま さとう じゃがいも
ひじきは、かいそうのなかまではカルシウムがいちばんおおくふくまれています。							
13	木	こめこ パン	○	コーンシチュー ごぼうサラダ	ぶたにく ベーコン きゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし ごぼう きゅうり	じゃがいも あぶら さとう ごま
14	金	ごはん	○	ハートのコロツケ ソテー みそしる	とうふ わかめ みそ	ほうれんそう とうもろこし だいこん えのきたけ	コロツケ あぶら あぶら
じゃがいもには、からだのなかでねつやちからになるでんぶんがふくまれています、やさしいおなじくさいのビタミンもふくまれています。							
17	月	ごはん	○	ビビンバ ナムル わかめスープ	ぶたにく ナルト わかめ とうふ	にんにく しょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん こまつな もやし あおねぎ	あぶら ごま さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら
18	火	パン	○	しろみざかなフライ ポイルキャベツ とうにゅうスープ	しろみざかなフライ ベーコン とうにゅう	キャベツ たまねぎ パセリ	あぶら タルタルソース じゃがいも
19	水	ごはん	○	たかなごはん ちゃんごうどん なます	ちりめんじゃこ とりにくだんご ぶたにく あぶらあげ	たかなづけ はくさい えのきたけ あおねぎ にんじん だいこん	ごま あぶら うどん さとう
20	木	パン	○	マーボーとうふ はるさめサラダ	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ こまつな とうもろこし	あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら
マーボーとうふは、ちゅうかりょうりでピリッとしたからさもあります。							
21	金	ごはん	○	かんとうに ボンズあえ	とりにく あつあげ ひらてん ツナ	こんにやく だいこん にんじん ほうれんそう	じゃがいも さとう
24	月			ふりかえきゅうじつ			
25	火	パン	○	ミートスパゲティ イタリアンサラダ	ぶたにく とりにく	たまねぎ しめじ グリンピース トマトピューレ キャベツ とうもろこし きゅうり	スパゲティ あぶら イタリアンドレッシング
26	水	ごはん	○	ほねくとだいこんのもの おかかあえ ぶたじる	ほねく かつおぶし とうふ ぶたにく みそ	だいこん にんじん はくさい ごぼう もやし あおねぎ	さとう さとう
だいこんは、「すずしろ」ともよばれ、はるのななくさのひとつです。							
27	木	パン	○	とりにくのからあげ りんごサラダ やさしいスープ	とりにく ベーコン	キャベツ きゅうり りんご にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな	あぶら こむぎこ さとう あぶら
りんごのしゅんは、あきからふゆにかけてです。いろんなしゅんがいろいろあります。							
28	金	ごはん	○	よせなべ ブロッコリーのマヨネーズいため	ぶたにく とりにくだんご 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
「ちさんちしょうのひ」です。わかやましでさいばいされた、はくさい・しゅんぎく・ブロッコリーをつかっています。							

* 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。



栄養所要量 の基準	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 2.0g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	20	5.0