

2月 きゅうしょくこんだて表

B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

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	月	まごはん	○	いわしのかばやき ゆかりあえ まめトシる りんごゼリー	いわし だいず ぶたにく みそ	しょうが もやし あかじそ だいこん ごぼう にんじん あおねぎ	こむぎ ぜんぶん あぶら さとう しるごま りんごゼリー	
「節分の献立」 いわしや、まめをたべて、けんこうなねんをすごせませうよに。								
2	火	パン	○	コーンシチュー わかめサラダ	ぶたにく ベーコン きゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん トウモロコシ こまつな にんじん	じゃがいも あぶら さとう	
3	水	ごはん	○	かやくうどん はくさいのおかかあえ	あぶらあげ とりにく ナルト かつおぶし	えのきたけ あおねぎ はくさい にんじん	うどん さとう	
4	木	パン	○	チーズバーガー オニオンスープ	ハンバーグ チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ パセリ	さとう ぜんぶん あぶら	
チーズバーガーはパンにチーズとハンバーグをはさんでたべてくださいね！								
5	金	ごはん	○	はっぼうさい はるまき	ぶたにく はるまき	もやし はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが	あぶら ぜんぶん あぶら	
8	月	ごはん	○	サケのレモンふうみ キャベツのこんぶあえ すましじる	さけ しおこんぶ わかめ なた	レモンかじゅう キャベツ たまねぎ しめじ	ぜんぶん あぶら さとう	
9	火	パン	○	ツナとキャベツのペペロンチーノ こまつなサラダ	ベーコン ツナ	たまねぎ キャベツ グリンピース にんにく こまつな トウモロコシ	スパゲッティ クッキングオイル さとう	
10	水	ごはん	○	カレーライス はなやさいサラダ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー	じゃがいも あぶら さとう	
11	木	けんこくきねひ						
12	金	ごはん	○	しろはなまめコロッケ ほうれんそうのソテー こんさいじる	とりにく みそ	ほうれんそう トウモロコシ ごぼう にんじん だいこん あおねぎ	しろはなまめコロッケ あぶら あぶら さつまいも	
15	月	ごはん	○	かんとくに すのもの	とりにく あつあげ ひらてん わかめ	こんにやく だいこん にんじん もやし	じゃがいも さとう さとう しるごま	
16	火	パン	○	にくだんごはくさいのスープに フライピーズ	にくだんご だいず	はくさい にんじん しょうが あおねぎ しめじ	はるさめ さとう ぜんぶん あぶら さとう	
17	水	ごはん	○	しろみさかなのピリからあげ ぼんずあえ みそじる	しろみさかな あかみそ あぶらあげ みそ	しょうが はくさい しゅんぎく もやし しめじ あおねぎ	こむぎ ぜんぶん あぶら さとう しるごま じゃがいも	
18	木	米粉パン	○	マカロニのクリームに りんごサラダ	とりにく こなチーズ きゅうにゅう りんご	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり りんご	マカロニ あぶら さとう	
こんげつのかわりパンは、こめパンです。ふだんより、もちもちとしたしゅっかんです。								
19	金	ごはん	○	ごまざんぎ おひたし にゅうめんじる	とりにく	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ あおねぎ	しるごま ぜんぶん あぶら さとう そうめん	
22	月	ごはん	○	キムタクごはん ナムル たまごスープ	ぶたにく たまご なた	しょうが しるねぎ はくさいキムチ たくあん もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ いら	ごまあぶら ごまあぶら さとう ぜんぶん	
キムチはかんこくのおつけものです。								
23	火	てんのうたんじょうび						
24	水	ごはん	○	かきあげ ぶたじる	ちくわ ひじき ぶたにく どうふ みそ	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく もやし ごぼう あおねぎ	さつまいも てんごらこ さとう あぶら	
25	木	パン	○	スタミナラーメン カリカリごぼう	ぶたにく やきぶた	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん あおねぎ ごぼう	ちゅうかめん あぶら ラーメン ぜんぶん あぶら さとう しるごま	
26	金	ごはん	○	あゆのからあげ きりぼしだいこんとツナのごまあえ みそじる	あゆ ツナ わかめ みそ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん だいこん こまつな えのきたけ	こむぎ あぶら しるごま さとう あぶら	
「地産地消の日の献立」 だいこんとこまつなはわかやましてさいばいされたものをつかっています。								

* 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。

* 1日は「節分の献立」、26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 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