

2月 きゅうしょくこんだてひょう

A-1ブロック

和歌山市立 野崎西小学校

きゅうにゅうは、あかいろのたべもの 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ものとなる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものとなる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)
2	げつ月	パン	○	とりにくとやさいのトマトに りんごサラダ	とりにく	たまねぎ にんじん いんげん しめじ トマト(かん) キャベツ りんご	じゃがいも あぶら さとう さとう
3	か火	ごはん	○	いわしのサクサクあげ ひじきのにも みそしる ふくまめ	いわしのサクサクあげ ひじき とりにく ほねく あぶらあげ わかめ みそ ふくまめ	 にんじん いんげん だいこん しめじ	あぶら さとう
「節分の献立」です。節分には、健康や安全を願って豆まきをしたり、いわしを飾る風習があります。							
4	すい水	ごはん	○	カレーライス やさいのごまドレッシング	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら ごま
5	もく木	むぎごはん	○	わふうハンバーグ おひたし にゅうめんじる	ハンバーグ かまぼこ みそ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ	さとう でんぷん さとう そうめん
6	きん金	パン	○	にくだんごとやさいのスープに あおのりポテトビーンズ	にくだんご だいず あおのり	はくさい にんじん だいこん しめじ しょうが あおねぎ	はるさめ じゃがいも でんぷん あぶら
「地産地消の日のこんだて」です。白菜と大根は和歌山市で栽培されたものです。							
9	げつ月	パン	○	コロッケ れんこんサラダ たまごスープ	 ベーコン たまご	 れんこん にんじん キャベツ たまねぎ もやし にんじん しめじ	コロッケ あぶら さとう あぶら ごま
10	か火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ いりうのはな こんさいじる	ちくわ あおのり おから ぶたにく あぶらあげ みそ	 にんじん こんにゃく ほししいたけ あおねぎ だいこん にんじん ごぼう	こむぎこ あぶら あぶら さとう さといも
11	すい水	けんこくきねんひ 建国記念の日					
12	もく木	ごはん	○	たかなごはん あんかけうどん おかかあえ	ちりめんじゃこ とりにく あぶらあげ かつおぶし	たかなづけ しょうが はくさい えのきたけ あおねぎ だいこん ほうれんそう	(ごはん) ごま あぶら うどん でんぷん さとう
13	きん金	パン	○	とりにくのレモンソース ボイルキャベツ チンゲンサイのスープ	とりにく ぶたにく	レモンかじゅう キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら
16	げつ月	パン	○	ハンバーガー コーンポタージュスープ	バーガーパーティ きゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	さとう でんぷん ベジマメルソース ポタージュのもと
17	か火	ごはん	○	ぶりのダイコンおろしソース ゆずみそのふろふきダイコン ダイコンのみそしる	ぶり しろみそ とうふ みそ	 だいこん だいこん ゆずかじゅう だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう
3年生の国語で学習する「ゆうすげ村の小さな旅館」という物語の中でダイコンづくしの料理が登場します。物語の中の気分を味わえるよう、ダイコンづくしの献立を考えました。							
18	すい水	ごはん	○	おやこに ごまあえ	とりにく たまご こうやどうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん いんげん もやし こまつな	あぶらふ、さとう さとう ごま
19	もく木	ごはん	○	ぶたキムチいため わかめスープ りんご	ぶたにく わかめ かまぼこ とうふ 	しょうが はくさいキムチ たまねぎ にな キャベツ にんじん しめじ りんご	ごまあぶら さとう 
20	きん金	こめこパン	○	ブラウンシチュー ブロッコリーサラダ	ぶたにく 	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ブロッコリー キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら
23	げつ月	てんのうたんじょうび 天皇誕生日					
24	か火	ごはん	○	おでん こんぶあえ	とりにく ひらてん あつあげ ちくわ しおこんぶ	こんにゃく だいこん はくさい こまつな にんじん	じゃがいも さとう
25	すい水	ごはん	○	マーボーどうふ はるさめサラダ	ぶたにく とうふ あかみそ ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし	ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ さとう
26	もく木	ごはん	○	さばのごまみそだれ いとこんにゃくのいためもの すましじる	さば みそ ぶたにく かまぼこ わかめ	 いとこんにゃく にんじん いんげん こまつな えのきたけ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう ふ
27	きん金	パン	○	はるキャベツとツナのペペロンチーノ ごぼうサラダ チーズ	ベーコン ツナ チーズ	にんにく はるキャベツ たまねぎ エリンギ ごぼう こまつな とうもろこし	スパゲッティ オリーブオイル さとう ごま

※天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質	脂肪	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	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%		350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上