

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

ぎゅうにゅうは、あかいのたべもの 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とになる (あかいのたべもの)	おもにからだのちょうしをとのえるもとになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (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
3	か 火	ごはん	○	いわしのサクサクあげ ひじきのもの 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
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	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 でんぶん さとう そうめん
6	金	パン	○	にくだんごとやさいのスープに あおのりポテトピーンズ	にくだんご だいす 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 でんぶん あぶら
7	木	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	たまねぎ もやし にんじん しめじ	こむぎこ あぶら あぶら さとう さといも
8	水				建国記念の日		
12	木	ごはん	○	たかなごはん あんかけうどん おかかあえ	ちりめんじやこ 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 でんぶん さとう
13	金	パン	○	とりにくのレモンソース ポイルキャベツ チンゲンサイのスープ	とりにく キャベツ 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	でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごまあぶら
16	月	パン	○	ハンバーガー ^{けんこくねん} コーンポタージュスープ	バーガーパティ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	さとう でんぶん ベシャメリソース ポタージュのもと
17	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	でんぶん こむぎこ あぶら さとう さとう さとう
18	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	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 にら キャベツ にんじん しめじ りんご	ごまあぶら さとう ごまあぶら さとう りんご
20	金	こめこ パン	○	ブラウンシチュー プロッコリーサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース プロッコリー 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	月				天皇誕生日		
24	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	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 でんぶん はるさめ さとう
26	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	でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう ふ
27	金	パン	○	はるキャベツヒ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 ごぼう 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 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	25	4.5以上