

2月きゅうしょくこんだて表



和歌山市立 小倉小学校

ぎゅうにゅうは、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	木	きなこあげパン	○	きなこあげパン やさいのようふに ひじきサラダ だいずをいってから こんだしたものが、「きなこ」です。きょうのあげパンは、きなこあじにしています。	きなこ とりにく ひじき	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり	パン あぶら さとう じゃがいも あぶら ごま さとう	
2	金	むぎごはん	○	いわしのかばやき もやしのゆかりあえ まめとんじる きょうは「せつぶん」です。それにちなんだ「せつぶんのごんだて」にしています。とんじるのなかに「だいず」がはいっています。	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	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	
5	月	ごはん	○	イカのでんぷら いりうのはな みそしる いりうのはなの「あから」は、だいずからつくられています。しょくもつせんいが たくさんふくまれています。からだのそうじをしてください!	イカ おから ちくわ とうふ みそ	にんじん あおねぎ こんにやく はくさい しめじ しろねぎ	あぶら こむぎこ さとう	
6	火	パン	○	カレーうどん やさいサラダ	ぶたにく あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ ほうれんそう キャベツ	うどん あぶら さとう あぶら	
7	水	ごはん	○	そぼろどんぶり みそしる	とりにく たまご あぶらあげ みそ	しょうが にんじん いんげん はくさい えのきたけ あおねぎ	さとう あぶら	
8	木	パン	○	しろみざかなのフライ コーンとキャベツのソテー たまごスープ	しろみざかな ベーコン たまご	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ はくさい	こむぎこ パンこ あぶら さとう あぶら あぶら	
9	金	ごはん	○	いりどり すのもの	とりにく わかめ	にんじん いんげん こんにやく ごぼう もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう	
12	月	ふりかえきゅうじつ						
13	火	パン	○	はっぼうさい あおのりポテトビーンズ だいずには、「はたけのこ」といわれるほど、からだをつくるえいよう「たんぱくしつ」がたくさんふくまれています。	ぶたにく うずらたまご だいず あおのり	もやし はくさい たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ チンゲンサイ にんにく	あぶら でんぷん でんぷん じゃがいも あぶら	
14	水	ごはん	○	かきあげ みそしる	ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ いんげん はくさい あおねぎ	じゃがいも てんぷらこ さとう	
15	木	こめこパン	○	こんさいのクリームに みかんサラダ こんさいとは、「お」のぶぶんを たべる やさいのことです。だいこん、じゃがいも、たまねぎ、にんじんが こんさいです。	とりにく きゅうにゅう	だいこん たまねぎ にんじん みかん(かん) キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら さとう	
16	金	ごはん	○	キムチなべ ブロッコリーのマヨネーズいため	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	にんにく はくさい もやし はくさいキムチ しろねぎ ブロッコリー	ごまあぶら さとう マヨネーズ	
19	月	ごはん	○	かつおのみそだれ ごまあえ けんちんじる	かつお みそ とうふ	しょうが もやし こまつな ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	でんぷん あぶら さとう ごま さとう	
20	火	パン	○	ミートスパゲティ イタリアンサラダ	とりにく ぶたにく	しょうが たまねぎ しめじ グリーンピース トマトピューレ キャベツ みずな とうもろこし	スパゲティ あぶら イタリアンドレッシング	
21	水	ごはん	○	マーボーだいこん チンゲンサイのスープ	ぶたにく あかみそ とりにく	だいこん にんじん しょうが にんにく しろねぎ ニラ もやし たまねぎ チンゲンサイ	さとう ごまあぶら でんぷん	
22	木	パン	○	コロツケサンド コンソメスープ	ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう あぶら じゃがいも	
23	金	ごはん	○	あじのからあげ にんじんしりしり にゅうめんじる にんじんしりしりは、ほぞくしたにんじんを いためた おきなわふうりです。「しりしり」とは、せんざいのひです。	あじ ツナ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ だいこん しめじ	こむぎこ からあげこ あぶら ごまあぶら ごま そうめん	
26	月	たかなごはん	○	たかなごはん ごもくうどん にびたし	かまぼこ たまご あぶらあげ	たかなづけ あおねぎ えのきたけ こまつな しめじ	ごま あぶら うどん でんぷん さとう	
27	火	メロンパン	○	ポークシチュー だいこんサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	あぶら じゃがいも さとう あぶら ごま	
28	水	ごはん	○	とうふハンバーグ はりはりづけ みそしる きりぼしだいこんには、カルシウムが たくさんふくまれています。カルシウムは イライラをふせいでくれます。	とうふハンバーグ(とりにく・とうふ) あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん こまつな えのきたけ はくさい あおねぎ	さとう でんぷん さとう	

*23日の「あじ」は、5年生のみ、尾頭付きが一人一匹つきます。(「魚の骨を知って楽しくおいしく食べよう」学習の一環です。)

*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、毎日洗って持ってきましょう。

今月の井上さんの野菜は、はくさいとキャベツです。

栄養所要量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの25~30%	食塩相当量 2.5g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 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			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0