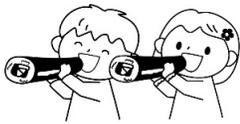




2月 きゅうしょくこんだて表



わかやまし りつ おぐら しょうがっこう
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

今月の井上さんの野菜は4日、7日はくさいです！おいしくいただきます！

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)	おもにからだのちょうしをととのえる (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)
3	月	ごはん	○	ビーフカレー ふゆやさいサラダ	ぎゅうにく スキムミルク	しょうが にんじん しめじ たまねぎ にんにく キャベツ だいこん	じゃがいも あぶら さとう ごま
4	火	パン	○	はくさいのみそクリームに フライビーンズ	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ だいず	はくさい たまねぎ フロccoli にんじん にんにく	じゃがいも あぶら でんぷん あぶら さとう
5	水	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、きょうどいよういです。							
6	木	パン	○	ちゅうかさば あげぎょうざ	ぶたにく ぎょうざ	もやし たまねぎ チンゲンサイ	ちゅうかめん あぶら
7	金	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	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま でんぷん
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。							
10	月	ごはん	○	ししゃものからあげ きりほしだいこんのもの けんちんじる	ししゃも とりにく あつあげ	きりほしだいこん インゲン にんじん にんじん えのき こんにやく こまつな	こむぎこ あぶら さとう さといも ごまあぶら
11	火			けんこくきねんのひ			
12	水	ごはん	○	たかなごはん ちゃんこうどん 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
13	木	こめパン	○	コーンシチュー ごぼうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし しめじ 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	○	ハートのコロック ソテー みそしる	ベーコン 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	コロック 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ぷんがふくまれています。やさいとおなじくらいビタミンC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 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 しろねぎ たまねぎ	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 にんじん パセリ	あぶら タルタルソース じゃがいも
19	水	ごはん	○	わふうハンバーグ ひじきのふりかけ みそしる	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	でんぷん ごま さとう じゃがいも
ひじきは、かいぞ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。							
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 しろねぎ こまつな とうもろこし	あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら
いちごジャム、チョコクリーム、チーズソフト、メーブル みんなはどれをえらびましたか？パンにつけてたべましょう！							
21	金	ごはん	○	かんとうに ポンスあえ	とりにく あつあげ ちくわ こんぶ ツナ	こんにやく だいこん ほうれんそう にんじん	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 チーズ	たまねぎ しめじ にんじん トマトピューレ にんにく キャベツ とうもろこし ほうれんそう	スパゲティ さとう 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 みかんサラダ やさいスープ	とりにく ベーコン	キャベツ だいこん みかんかん 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
28	金	ごはん	○	すきやきふうに フロccoliのマヨネーズいため	ぎゅうにく あつあげ かつおぶし	はくさい たまねぎ しろねぎ えのき しゅんぎく こんにやく フロccoli	さとう あぶら 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・フロccoli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ってきましょう。

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