

# 2月きゅうしょくこんだてひょう

和歌山市立岡崎小学校

ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものです。

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをとのえる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつや ちからのもとになる (きいろのたべもの)	
2	月	麦ごはん	○	いわしのかばやき こんぶあえ みそしる ふくまめ	いわし しおこんぶ とうふ みそ あぶらあげ いりだいず	つちしょうが はくさい だいこん たまねぎ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	
<p>「節分の献立」です。昔から節分の日には豆まきをして邪気をはらい、一年の健康を願う風習があります。また、年齢の数(数え年)だけ豆を食べると、健康でいられると言われてます。</p>								
3	火	パン	○	マカロニのクリームに ほうれんそうとコーンのサラダ	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	あぶら マカロニ さとう	
4	水	ごはん	○	こうやとうふのたまごとじ すみそあえ いりじゃこ	こうやとうふ たまご しろみそ じゃこ	たまねぎ にんじん いんげん こまつな はくさい	さとう ごま さとう さとう あぶら	
5	木	パン	○	ポークビーンズ はなやさいサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん いんげん トマトピューレー ブロッコリー カリフラワー レモンかじゅう	じゃがいも あぶら さとう さとう	
6	金	パン	○	とりにくのうめずあげ ごまあえ にゅうめん	とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ	はくさい こまつな にんじん えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう そうめん	
<p>はくさいは冬野菜として知られ、和歌山市内でも多く栽培されています。生でも加熱してもおいしく食べることができ、和・洋・中いろいろな料理に使われます。</p>								
9	月	ごはん	○	ちくぜんに くきわかめのあえもの	とりにく だいず ちくわ くきわかめ	つちしょうが にんじん ごぼう こんにやく いんげん チンゲンサイ	さとう じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	
10	火	パン	○	クリームスパゲティ れんこんサラダ	ハム ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ れんこん きゅうり	スパゲティ あぶら しろはなまめペースト ごま さとう	
11	水	けんこくきねん ひ <b>建国記念の日</b>						
12	木	パン	○	しろみぎかなのフライ ゆでブロッコリー コンソメスープ	しろみぎかなのフライ ベーコン	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん	あぶら タルタルソース じゃがいも	
13	金	ごはん	○	カレーライス だいこんサラダ	ぶたにく ひじき	つちしょうが たまねぎ にんじん だいこん とうもろこし	じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	
16	月	ごはん	○	とりてん おひたし のっぺい	とりにく あぶらあげ	つちしょうが にんにく ほうれんそう はくさい にんじん こんにやく ほししいたけ しろねぎ	あぶら てんぷらこ さとう さといも でんぷん	
17	火	パン	○	ハンバーグのトマトソース ポイルキャベツ コーンスープ	ハンバーグ	トマト(かん) キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう セロリー	さとう でんぷん マカロニ	
18	水	ごはん	○	はっぼうさい はるさめサラダ	ぶたにく いか	つちしょうが にんじん はくさい たまねぎ あおねぎ たけのこ ほししいたけ きゅうり とうもろこし	あぶら でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら	
19	木	米粉パン	○	ビーフシチュー ブロッコリーのごまず	ぎゅうにく	たまねぎ エリンギ にんじん ブロッコリー	じゃがいも あぶら さとう ごま	
20	金	ごはん	○	しろみぎかなのぴりからあげ ゆかりあえ けんちんじる	しろみぎかな あかみそ とうふ あぶらあげ	つちしょうが キャベツ ゆかりこ(あかじそ) こんにやく ごぼう にんじん だいこん あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら さといも ごまあぶら	
<p>ちさん ちしょう ひ こんだて 地産地消の日の献立です。キャベツ、だいこん、青ねぎが和歌山市内産です。</p>								
23	月	ごはん	○	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	とうふ ぶたにく あかみそ	つちしょうが たまねぎ にんじん しろねぎ もやし チンゲンサイ	あぶら ごまあぶら でんぷん ごま さとう ごまあぶら	
24	火	パン	○	エビカツ やさしいため ポパイスープ	エビカツ ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ しめじ にんじん ほうれんそう たまねぎ	あぶら あぶら じゃがいも あぶら	
25	水	ごはん	○	あんかけうどん いためなます	たまご あぶらあげ かまぼこ ひじき	つちしょうが あおねぎ たまねぎ えのきたけ にんじん れんこん こんにやく	うどん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	
26	木	パン	○	にくだんごとキャベツのもの フライドポテトコンソメあじ ジャム	にくだんご	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	じゃがいも あぶら ジャム	
27	金	ごはん	○	かんとうに はくさいのあまず あじつけのり	ぎゅうにく ちくわ さつまあげ あつあげ あじつけのり	こんにやく にんじん だいこん はくさい	さとう じゃがいも さとう	



\* 都合により、献立(使用食品)を変更する場合があります。また、野菜類は、天候等により変更することもあります。

☆2日(月)は「節分の献立」、20日(金)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	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	エネルギー の25~ 30%		mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	
	640	24.0		2.5未満	350	70	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0

今月の平均	633	24.5	26.5	1.9	331	84	2.2	2.9	210	0.47	0.51	31	4.2
-------	-----	------	------	-----	-----	----	-----	-----	-----	------	------	----	-----