

2月 きゅうしょくこんだて表

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

| 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) |
|----|----|------|----|--|------------------------------------|--|--|
| 1 | 水 | ごはん | ○ | かんとうに もやしのいためもの 2月のきゅうしょくもくひょうは、「たのしく食べよう」です。声の大きさを話し、マナーをまもってたのしく食べるようにしましょう。 うずらたまごは関東煮にいて、よくかんで食べましょう。 | ぎゅうにく あつあげ ちくわ うずらたまご | こんにやく だいこん にんじん もやし | じゃがいも さとう あぶら |
| 2 | 木 | パン | ○ | かぼちゃとひきにくのフライ ほうれんそうのソテー やさいスープ | かぼちゃとひきにくのフライ ベーコン | ほうれんそう たまねぎ キャベツ セロリー | あぶら あぶら じゃがいも |
| 3 | 金 | 麦ごはん | ○ | いわしのかばやき にびたし みそしる / ふくまめ 節分のこんだてです。節分の日には豆まきをし、いわしの頭を玄関先にかざってオニを追い回します。 | いわし とうふ あぶらあげ みそ / だいず | つちしょうが こまつな にんじん あおねぎ | こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さとう じゃがいも |
| 6 | 月 | ごはん | ○ | ビビンバ もずくスープ ビビンバにつかわれているキムチは、とうがらしのからさと野菜のあまみ、乳酸発酵による酸味がまざりあったおいしさです。 | ぶたにく もずく とうふ | つちしょうが はくさいキムチ キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ | あぶら ごま さとう ごまあぶら |
| 7 | 火 | パン | ○ | とりにくのレモンソース ゆでブロッコリー ミネストローネ とりにくの揚げ物にレモンソースをかけると、さわやかなかおりがします。 | とりにく ベーコン | レモンかじゅう ブロッコリー たまねぎ セロリー トマトピューレ | でんぷん あぶら さとう フレンチドレッシング(小袋) じゃがいも しろいんげんまめ |
| 8 | 水 | ごはん | ○ | ぶたにくのちゅうかいため はるさめスープ | ぶたにく とりにく | チンゲンサイ たまねぎ にんじん エリンギ つちしょうが えのきたけ はくさい あおねぎ | あぶら さとう はるさめ ごまあぶら |
| 9 | 木 | パン | ○ | シャンハイやきそば フライビーンズ | やきぶた ぶたにく イカ だいず | たまねぎ にんじん ニラ キャベツ | ちゅうかめん あぶら でんぷん あぶら さとう |
| 10 | 金 | ごはん | ○ | しろみざかなのごまみそだれ けんちんじる | ホキ みそ とうふ あぶらあげ | ごぼう だいこん にんじん あおねぎ | でんぷん こむぎこ あぶら ごま さとう さといも |
| 13 | 月 | ごはん | ○ | はっぼうさい ちくわのてんぷら | ぶたにく ちくわ | つちしょうが はくさい チンゲンサイ たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ あおねぎ | あぶら でんぷん こむぎこ あぶら |
| 14 | 火 | パン | ○ | フランクフルトのトマトソース カレーソテー ふわふわたまごスープ | フランクフルト ベーコン たまご こなチーズ | キャベツ ほうれんそう にんじん | あぶら さとう あぶら パンこ |
| 15 | 水 | ごはん | ○ | マーボーとうふ はるまき 豆腐はだいずをくだいで加熱し、しぼった豆乳をかたまらせたものです。 | 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 | あぶら ごまあぶら でんぷん はるまき あぶら |
| 16 | 木 | 米粉パン | ○ | ハムとうずらたまごのクリームに チンゲンサイとしめじのソテー うずらたまごはシチューにいて、よくかんでいただきます。 | ハム とりにく うずらたまご こなチーズ ぎゅうにゅう | たまねぎ ブロッコリー にんじん チンゲンサイ しめじ | マカロニ あぶら あぶら |
| 17 | 金 | ごはん | ○ | ししゃもフリッター やさしいため さつまじる 地産地消の日のこんだてです。キャベツ、ほうれんそう、あおねぎは和歌山市内産のものです。 | ししゃもフリッター とりにく みそ | キャベツ ほうれんそう ごぼう しめじ にんじん あおねぎ | あぶら あぶら さとう さつまいも |
| 20 | 月 | ごはん | ○ | いりどり やさいのかんきつふうみ てづくりふりかけ じゃこを使ったカルシウムたっぷりの手作りふりかけをごはんにかけていただきます。 | とりにく ちくわ ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし | ごぼう にんじん いんげん こんにやく たけのこ はくさい こまつな | さといも あぶら さとう あぶら ごま さとう |
| 21 | 火 | パン | ○ | にこみハンバーグ コーンスープ | ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう | トマト(かん) プルーンペースト にんじん たまねぎ とうもろこし クリームコーン(かん) パセリ | さとう でんぷん じゃがいも |
| 22 | 水 | ごはん | ○ | ごもくうどん あつあげとチンゲンサイのいためもの | とりにく かまぼこ あぶらあげ あつあげ ぶたにく | ほししいたけ えのきたけ はくさい あおねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ つちしょうが | うどん あぶら さとう でんぷん |
| 23 | 木 | パン | ○ | さけフライタルタルソースかけ コンソメスープ | さけフライ ベーコン | たまねぎ ほうれんそう セロリー キャベツ にんじん | あぶら タルタルソース(小袋) じゃがいも |
| 24 | 金 | ごはん | ○ | カレーライス ゆでブロッコリー カレーライスは、ごはんの上にカレーソースをかけていただきます。 | ぶたにく | つちしょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー | じゃがいも あぶら マヨネーズ(小袋) |
| 27 | 月 | ごはん | ○ | すぶた だいこんとくわかめのちゅうかいため | ぶたにく くわかめ | つちしょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ ほししいたけ だいこん | でんぷん あぶら さとう あぶら さとう ごまあぶら |
| 28 | 火 | パン | ○ | わふうスパゲティ ミックスフルーツ チーズ 和風スパゲティの味つけには、昆布茶としょうゆをつけています。きざみのりをかけていただきます。 | ベーコン のり アンニンドーフ かんてん(かん) チーズ | たまねぎ しめじ エリンギ みかん(かん) パイナップル(かん) おとう(かん) | スパゲティ あぶら さとう |

* 献立に使用する食材は、天候等により変更する場合があります。

| 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 |
|----------|------------|---------|------------------|--------------|----------|-----------|------|-------|------------|-----------|-----------|----------|--------|
| 今月の平均 | 653 | 24.4 | 28.7% | 2.1 | 323 | 82 | 2.0 | 2.8 | 178 | 0.59 | 0.51 | 22 | 3.6 |

