

# 2月きゅうしょくこんだて表

和歌山市立岡崎

小学校 B-6ブロック

ぎゅうにゆ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 (あかいろのたべもの)	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)
3	月	ごはん	○	いわしのかばやき	いわし	しょうが	でんぷん あぶら ごま さとう
				すじょうゆあえ		もやし こまつな	さとう
				みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん あおねぎ	
				ふくまめ	だいず		
<small>まう まつぱん ひ こんだて ふくまめ とし かす た ふく からだ と い</small> 今日(こんにち)は節分(せつぶん)の日の献立(けんりつ)です。福豆(ふくまめ)は年(とし)の数(かず)だけ食(た)べて福(ふく)を体(てい)に取り入(と)り入れ(い)ましょう。							
4	火	パン	○	やきそば	ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ	ちゅうかめん あぶら
				やさいのごまドレッシング		はくさい みずな	ごま さとう あぶら
5	水	ごはん	○	とりにくとだいこんのもの	とりにく あつあげ	だいこん にんじん いんげん	じゃがいも さとう
				ししゃものから揚げ	ししゃも		でんぷん あぶら
6	木	パン	○	ぶたにくのバーベキューソース	ぶたにく	しょうが にんにく りんごピューレ レモンかじゅう	でんぷん あぶら さとう
				やさいサラダ		ブロッコリー とうもろこし キャベツ	さとう ごま
				はるさめスープ	とりにく	チンゲンサイ たまねぎ しいたけ	はるさめ
7	金	ごはん	○	ぎゅうどん	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん えのきだけ	さとう あぶら
				おかかあえ	かつおぶし	いんげん こんにゃく	さとう
				いちご		いちご	
10	月	ごはん	○	しろみざかなのてりやき	ホキ		でんぷん こむぎこ あぶら さとう
				はりはりあえ		きりぼしだいこん こまつな	さとう
				すましじる	わかめ かまぼこ	にんじん たまねぎ あおねぎ	
11	火			<small>けんこ(けん)ねん(ねん) ひ</small> 建国記念の日			
12	水	ごはん	○	カレーライス	ぎゅうにく	しょうが たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら
				はくさいサラダ		はくさい もやし ブロッコリー	さとう あぶら
13	木	こめこパン	○	クリームスパゲティ	ベーコン ぎゅうにゆう	たまねぎ しめじ えのきたけ ほうれんそう にんじん	スパゲティ
				コールスローサラダ		キャベツ はくさい とうもろこし	さとう あぶら
<small>きょう こめこ</small> 今日(こんにち)は米粉(こめこ)のはいた米粉(こめこ)パン(ぱん)です。いつも(いつも)のパン(ぱん)よりモチモチ(モチモチ)していておいしい(おいしい)ですね。							
14	金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら
				からしあえ		こまつな もやし	さとう
				ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	はくさい あおねぎ ごぼう	
17	月	ごはん	○	わふうおろしハンバーグ	ハンバーグ	だいこんおろし しょうが	さとう でんぷん
				こふきいも			じゃがいも
				ちゅうかスープ	ベーコン	たまねぎ えのきたけ にんじん いら	
18	火	パン	○	ブラウンシチュー	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しめじ いんげん	じゃがいも あぶら
				いろどりサラダ		キャベツ ほうれんそう にんじん	さとう あぶら
				ヨーグルト	ヨーグルト		
19	水	ごはん	○	かやくうどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ごぼう ほししいたけ あおねぎ	うどん
				ひじきのいりに	ひじき ぶたにく	にんじん こんにゃく いんげん	さとう あぶら
				うめぼし		うめぼし	
20	木	パン	○	かつおのケチャップソース	かつお		でんぷん あぶら さとう
				ポイルキャベツ		キャベツ	
				やさいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん はくさい こまつな	あぶら
21	金	ごはん	○	とりにくのからあげ	とりにく		こむぎこ あぶら
				ゆずかあえ		だいこん みずな ゆずかじゅう	さとう
				みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう たまねぎ しめじ あおねぎ	
<small>きょう ちんちんしょう ひ こんだて だいこん みずな とうふ ほうれんそう あおねぎ わがやましないさん</small> 今日(こんにち)は地産地消(ちさんちしょう)の日の献立(けんりつ)です。大根(だいこん)、水菜(みずな)、ほうれん草(ほうれんそう)、青ねぎ(あおねぎ)が和歌山市(わかやまし)内産(ないさん)です。							
24	月			<small>ふりかきゅうじつてんのたんじょうび</small> 振替休日(天皇誕生日)			
25	火	パン	○	キャベツメンチカツ	キャベツメンチカツ		あぶら
				ほうれんそうのツナあえ	ツナ	ほうれんそう もやし	さとう
				コンソメスープ	ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん セロリ	
26	水	ごはん	○	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく はつちようみそ あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ	あぶら ごまあぶら でんぷん
				にしよくあえ		こまつな はくさい	さとう
27	木	パン	○	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも あぶら
				みずなのサラダ		みずな キャベツ	さとう あぶら
				チーズ	チーズ		
28	金	ごはん	○	さばのごまみそあげ	さば みそ		でんぷん あぶら ごま さとう
				こんぶあえ	しおこんぶ	はくさい にんじん もやし	
				けんちんじる	とうふ あぶらあげ	こんにゃく だいこん	さといも

\* 材料の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

栄養所要量の 基準	エネルギー	タンパク質	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	エネルギーの	エネルギーの	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650	13~20%	20~30%		350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5以上