

2月きゅうしょくこんだて表



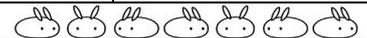
和歌山市立 岡崎 小学校

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)	
1	月	むぎごはん	○	いわしのかばやき すじょうゆあえ みそしる ふくまめ	いわし あぶらあげ みそ わかめ だいず	しょうが こまつな もやし はくさい だいこん にんじん	でんぶん こむぎこ あぶら ごま さとう さとう	
<p>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 玄関先にかざって鬼を追い払います。</p>								
2	火	パン	○	ぶたにくのパーペキューソース ほうれんそうのツナあえ オニオンスープ	ぶたにく ツナ ベーコン	しょうがにんにく りんごピューレー レモン(かじゅう) ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん キャベツ セロリー	でんぶん あぶら さとう さとう	
3	水	ごはん	○	そぼろどん すましじる	とりにく たまご かまぼこ わかめ	しょうが にんじん いんげん はくさい ほししいたけ だいこん	あぶら さとう	
4	木	パン	○	はくさいのクリームに ブロッコリーのサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー	じゃがいも あぶら ごま さとう オリーブオイル	
5	金	ごはん	○	コロッケ ひじきのいりに キャベツのみそしる	とりにく ひじき あぶらあげ とうふ みそ	こんにゃく いんげん キャベツ にんじん	コロッケ あぶら さとう あぶら	
8	月	ごはん	○	はるまき ナムル もずくスープ	はるまき もずく とうふ	もやし ほうれんそう しょうが チンゲンサイ たけのこ はくさい	あぶら ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら	
9	火	パン	○	ポトフ だいこんサラダ いちごジャム	ベーコン とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ だいこん みずな ゆず(かじゅう)	じゃがいも マカロニ あぶら さとう オリーブオイル いちごジャム	
10	水	ごはん	○	ぶたにくとだいこんのもの ごまあえ	ぶたにく あつあげ	だいこん にんじん いんげん こんにゃく もやし こまつな	じゃがいも さとう さとう ごま	
11	木	建国記念の日						
12	金	ごはん	○	はっぼうさい ししゃものからあげ	ぶたにく いか ししゃも	しょうが はくさい たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじん たけのこ ほししいたけ	あぶら でんぶん ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら	
15	月	ごはん	○	わふうおろしハンバーグ こふきいも はくさいのみそしる	ハンバーグ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	だいこん しょうが はくさい にんじん ごぼう	さとう でんぶん じゃがいも	
16	火	パン	○	とりにくのしおこうじあげ はなやさいサラダ やさいスープ	とりにく ベーコン	しょうが カリフラワー ブロッコリー たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ	でんぶん あぶら ごまドレッシング あぶら	
17	水	ごはん	○	おやこどん すじょうゆあえ ヨーグルト	とりにく たまご あぶらあげ ヨーグルト	たまねぎ にんじん あおねぎ ほうれんそう もやし	さとう さとう	
18	木	こめこパン	○	ミートスパゲッティ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレー チンゲンサイ とうもろこし	スパゲッティ オリーブあぶら さとう ごまあぶら	
19	金	ごはん	○	あゆのてりやき はくさいのすのもの ぶたじる	あゆ わかめ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	はくさい だいこん にんじん あおねぎ ごぼう	でんぶん こむぎこ あぶら さとう さとう	
<p>あゆは県からいただきました。また地産地消の日で、白菜と大根が和歌山市内産です。</p>								
22	月	ごはん	○	カレー やさしいごまドレッシング	ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん はくさい みずな	じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら	
23	火	天皇誕生日						
24	水	ごはん	○	ごもくうどん ちんげんさいとあつあげのいためもの	とりにく かまぼこ あぶらあげ あつあげ	あおねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ しょうが	うどん あぶら さとう でんぶん	
25	木	シュガーパン	○	フランクフルト マカロニサラダ コンソメスープ	フランクフルト とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ はくさい パセリ	あぶら さとう マカロニ マヨネーズ	
26	金	ごはん	○	しろみさかなのごまみそだれ きりぼしだいこんのもの すましじる	ホキ みそ とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ	きりぼしだいこん にんじん いんげん ほししいたけ はくさい えのきたけ	でんぶん こむぎこ あぶら ごま さとう さとう あぶら	

* 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。



学校給食 摂取基準	エネルギー	タンパク質	脂肪	食塩相当量	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
	Kcal	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%										
	650	13~20%	20~30%	2.0g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5以上