2 月 きゅうしょくこんだて表

A－2　ブロック

和歌山市立四箇郷小学校

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	火	ごはん	○	とうふハンバーグ（だいこんおろしソース）	とうふハンバーグ	だいこん	あぶら　さとう　でんぷん
				さつまじる	とうふ　あぶらあげ　みそ	にんじん　はくさい　あおねぎ	さつまいも
2	水	パン	○	カレーうどん	ぶたにく　あぶらあげ	しょうが　たまねぎ　あおねぎ　にんじん	うどん
				みかんサラダ		キャベツ　みかん（かん）	さとう
				フライビーンズ	だいず		でんぷん　あぶら　さとう
3	木	むぎごはん	○	むぎごはん			むぎ　（ごはん）
				いわしのかばやき	いわし	つちしょうが	こむぎこ　でんぷん　あぶら　さとう　ごま
				まめとんじる	ぶたにく　だいず　みそ	はくさい　こんにゃく　にんじん　あおねぎ	
				今日は、節分です。節分の日には、家族の健康や幸せを願って、昔から、豆まきをしたり、いわしを食べたりする風習があります。			
4	金	ごはん	○	すきやき	ぶたにく　とうふ	たまねぎ　はくさい　いとこんにゃく　しろねぎ　えのきたけ	ふ　あぶら　さとう
				だいこんとわかめのサラダ	わかめ	だいこん　もやし	さとう
				地産地消の日です。はくさい、だいこんは、和歌山市で栽培されたものです。			
7	月	あげパン	○	あげパン			（パン）グラニューとう　あぶら
				ポトフ	とりにく	たまねぎ　キャベツ　にんじん	じゃがいも
				やさいのソテー	ぶたにく	もやし　チンゲンサイ	あぶら
8	火	ごはん	○	トリニータどん	とりにく	しょうが　にんにく　ニラ　たまねぎ　にんじん	こむぎこ　でんぷん　あぶら　ごまあぶら　さとう
				みそしる	みそ	はくさい　しめじ　あおねぎ	ふ
				ぽんかん		ぽんかん	
9	水	パン	○	にくだんごとはくさいのスープに	にくだんご	はくさい　たまねぎ　しめじ　にんじん　あおねぎ	はるさめ
				ポテトチップス			じゃがいも　あぶら
10	木	ごはん	○	ジビエソーセージのハヤシライス	ジビエソーセージ　ぶたにく	たまねぎ　しめじ　グリンピース　にんじん　トマト（かん）	あぶら
				キャベツのあまず		キャベツ　にんじん	さとう
				ジビエとは狩猟で得た野生動物（イノシシやシカ）の食肉のことです。今日はジビエソーセージを使ってハヤシライスを作ります。ジビエソーセージは、和歌山県から提供されました。			
11	金	**けんこくきねんのひ**					
14	月	パン	○	とりにくのレモンソース	とりにく	レモン（かじゅう）	でんぷん　あぶら　さとう
				オニオンスープ	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ	マカロニ
15	火	わかめごはん	○	わかめごはん	わかめ		（ごはん）
				あんかけうどん	とりにく　あぶらあげ	ほししいたけ　はくさい　あおねぎ	うどん　でんぷん
				いとこんにゃくのいためもの	ぶたにく	にんじん　いんげん　いとこんにゃく	ごまあぶら　さとう
16	水	こめこパン	○	クリームシチュー	ぶたにく　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　いんげん	じゃがいも　あぶら
				りんごサラダ		キャベツ　りんご	さとう　あぶら
				今日は、こめこパンです。お米の粉を使ったパンです。いつものパンよりもっちりとした食感です。			
17	木	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
				みそしる	あぶらあげ　とうふ　わかめ　みそ	だいこん　にんじん　えのきたけ	
18	金	ごはん	○	カツとじふうどんぶり	ヒレカツ　たまご	たまねぎ　にんじん　あおねぎ	あぶら　さとう
				ひじきとやさいのごまずあえ	ひじき	キャベツ　こまつな	さとう　ごま
21	月	パン	○	キーマカレー	ぶたにく　だいず	つちしょうが　たまねぎ　にんじん	じゃがいも　あぶら
				フルーツヨーグルト	ヨーグルト　かんてん（かん）	おうとう（かん）　みかん（かん）　ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ（かん）	さとう　ナタデココ
22	火	ごはん	○	かぼちゃフライ	かぼちゃフライ		あぶら
				ビーフンスープ	ぶたにく	もやし　にんじん　チンゲンサイ　ほししいたけ　キャベツ	ビーフン　ごまあぶら
23	水	**てんのうたんじょうび**					
24	木	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ	しろみざかな　みそ		でんぷん　こむぎこ　あぶら　さとう　ごま
				かきたまじる	とりにく　たまご	にんじん　はくさい　あおねぎ	
25	金	ごはん	○	ちくぜんに	とりにく　ちくわ	ごぼう　にんじん　いんげん　こんにゃく	じゃがいも　あぶら　さとう
				すのもの	わかめ	きゅうり	さとう
28	月	パン	○	とりにくのうめずあげ	とりにく		でんぷん　あぶら
				だいこんスープ	ぶたにく	だいこん　キャベツ　にんじん　えのきたけ　こまつな	

＊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。

学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質	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
	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2.0ｇ未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上