

2月きゅうしょくこんだて表

和歌山市立四箇郷小学校 A-2ブロック

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)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)	
1	木	ごはん	○	かきあげどん けんちんじる	ちくわ ひじき とうふ とりにく	たまねぎ とうもろこし こんにゃく ごぼう にんじん しろねぎ ほししいたけ	じゃがいも さつまいも こむぎこ あぶら さとう さといも	
2	金	麦ごはん	○	いわしのサクサクあげ ひじきのにも みそしる ふくまめ	いわしのサクサクあげ ひじき とりにく ほねく あぶらあげ みそ だいず	にんじん いんげん しめじ だいこん はくさい	あぶら さとう	
<p>せつぶん ひ こんだて せつぶん ひ まめ ねんれい かず とし た かず た ねん げんき す 節分の日の献立です。節分の日にいり豆を年齢の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。</p>								
5	月	パン	○	キャベツいりつくねのてりやきソース コーンソテー ミネストローネ	キャベツいりつくね ベーコン	とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん トマト(かん)	あぶら さとう でんぷん あぶら じゃがいも マカロニ さとう	
6	火	ごはん	○	カレーうどん うめこんぶあえ	とりにく あぶらあげ しおこんぶ かつおぶし	つちしょうが たまねぎ あおねぎ キャベツ きりぼしだいこん うめぼし	うどん ごま さとう	
7	水	パン	○	かぶのシチュー ツナサラダ りんご	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ かぶ だいこん にんじん キャベツ こまつな りんご	じゃがいも あぶら さとう	
8	木	ごはん	○	さばのたつたあげ のっぺいじる みかん	さば とりにく あぶらあげ	つちしょうが こんにゃく にんじん だいこん あおねぎ みかん	さとう でんぷん あぶら さといも でんぷん	
<p>けいりょう けいりょう けいりょう 今日のみかんは、和歌山県からいただきました。</p>								
9	金	ごはん	○	キムチなべ とりにくのうめずあげ	ぶたにく つくね あつあげ あかみそ とりにく	はくさいキムチ はくさい だいこん もやし ニら つちしょうが	さとう でんぷん あぶら	
12	月	ふり かえ きゅう じつ 振替休日						
13	火	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ おひだし すましじる	ホキ みそ とうふ	ほうれんそう はくさい だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま さとう	
14	水	こめこパン	○	マーボーどうふ だいこんサラダ バレンタインデザート	とうふ ぶたにく あかみそ	つちしょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん あおねぎ だいこん こまつな	あぶら ごまあぶら でんぷん ごま さとう あぶら バレンタインデザート	
15	木	ごはん	○	チャーハン コロッケ やさいスープ	やきぶた たまご とりにく	にんじん たまねぎ あおねぎ にんじん もやし キャベツ	ごまあぶら あぶら コロッケ あぶら さとう あぶら	
16	金	ごはん	○	とりにくのレモンソース はるさめサラダ みそしる	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	レモンかじゅう チンゲンサイ とうもろこし はくさい ごぼう あおねぎ	でんぷん あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら	
19	月	ナン	○	キーマカレー ピクルス ヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト	つちしょうが たまねぎ じゃがいも にんじん いんげん トマト(缶) にんじん だいこん レモンかじゅう	じゃがいも あぶら さとう	
20	火	なめし	○	キムタクごはん おでん すのもの	ぶたにく とりにく うすらたまご ひらてん ちくわ あつあげ きりこんぶ わかめ	つちしょうが しろねぎ はくさいキムチ だくあん こんにゃく だいこん キャベツ	さとう ごまあぶら じゃがいも さとう さとう ごま	
21	水	パン	○	わかやまラーメン ブロッコリーサラダ	ぶたにく やきぶた	はくさい もやし あおねぎ にんにく とうもろこし ブロッコリー にんじん	ちゅうかめん ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	
22	木	ごはん	○	ほねくのいそべあげ いりうのはな こんさいじる	ほねく あおのり ぶたにく おから ひじき とりにく あぶらあげ みそ	ほししいたけ あおねぎ だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう	
23	金	てん のう たん じゅう ひ 天皇誕生日						
26	月	パン	○	はくさいのグラタンに フライビーンズ	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう だいず	たまねぎ にんじん はくさい	あぶら マカロニ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	
27	火	ごはん	○	わかめごはん ちゃんぽん ナムル	わかめごはんのもと ぶたにく かまぼこ	キャベツ チンゲンサイ にんじん もやし きくらげ あおねぎ だいこん こまつな とうもろこし	(ごはん) ちゅうかめん でんぷん ごま さとう ごまあぶら	
28	水	パン	○	ミートサンドパン コンソメスープ	ぶたにく とりにく とりにく	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	じゃがいも パンこ さとう あぶら あぶら	
29	木	ごはん	○	てまきおにぎり てまりふりすましじる ひなあられ	のり ウィンナー ツナ とりにく とうふ あぶらあげ	たくあん きゅうり エリンギ にんじん こまつな	ごま ノンエッグマヨネーズ ふ ひなあられ	
<p>ひなまつり 「ひなまつりのこんだて」です。3月3日はひなまつりです。桃の節句といって江戸時代までの旧暦3月3日、今の4月ごろに、女の子が健やかな成長をいのる行事とされていました。てまきおにぎりはのりにごはんをおいて具をまいて食べましょう。</p>								

* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	食塩相当量 2.0g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 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				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上