

2月 きゅうしょくこんだて表

A2 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もとになる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる (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)	
3	月	パン	○	いわしフライ・トマトソースぞえ コンソメスープ ふくまめ	いわしフライ ベーコン だいす	たまねぎ トマト(みずに) にんにく パセリ にんじん だいこん とうもろこし こまつな	あぶら オリーブあぶら さとう	
今日は節分の献立です。「一年間健康に過ごせるように」という願いを込めて「悪いもの」を追い出す行事として、豆まきをしたり、いわしを食べます。								
4	火	ごはん	○	たにんどんぶり こんぶあえ さつまいもチップス	ぶたにく たまご しおこんぶ	たまねぎ ほししいたけ あおねぎ はくさい にんじん	あぶらふ さとう さつまいも あぶら さとう	
5	水	パン	○	カレーうどん チキンサラダ セレクトこぶくろ	ぶたにく あぶらあげ とりにく	しょうが たまねぎ あおねぎ プロッコリー だいこん	うどん さとう あぶら	
6	木	むぎ ごはん	○	わかやまけんさんジビエメンチカツ こうやどうふのたきあわせ みそしる	メンチカツ こうやどうふ あぶらあげ みそ		あぶら さとう はくさい しめじ しゅんぎく	
わかやまけんさんジビエ肉を使ったメンチカツです。イノシシ肉に豚肉を混ぜ合わせてるので食べやすくなっています。								
7	金	ごはん	○	おでん うめおかかあえ	つくね うずらたまご ひらてん ちくわ あつあげ こんぶ かつおぶし	だいこん こんにゃく もやし きりぼしだいこん ほうれんそう ばいにく	じやがいも さとう さとう	
地産地消の日の献立です。だいこんとほうれんそうは、和歌山市で栽培、収穫されたものです。								
10	月	パン	○	しろみざかなフライ・オーロラソース こふきいも オニオングル	しろみざかなフライ ベーコン		あぶら ノンエッグマヨネーズ じやがいも あぶら	
11	火			けんこくきねんのひ				
12	水	こめこ パン	○	マカロニのグラタンに ひじきとささみのサラダ	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう ひじき とりにく	たまねぎ にんじん プロッコリー とうもろこし キャベツ	マカロニ じやがいも あぶら さとう	
13	木	ごはん	○	チキンカレー やさいのマリネ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし にんじん	じやがいも あぶら さとう	
14	金	ごはん	○	マーボーどうふ はるさめサラダ	ぶたにく とうふ あかだしみそ はるさめサラダ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん にんじん チンゲンサイ とうもろこし	さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう ごま	
17	月	あげ パン	○	あげパン ミネストローネ プロッコリーのツナマヨいため			さとう グラニューとう あぶら (パン) じやがいも マカロニ さとう ノンエッグマヨネーズ さとう	
18	火	ごはん	○	キムチなべ ナムル みたらしだんご	ぶたにく つくね あつあげ わかめ	はくさいキムチ はくさい だいこん もやし にんじん	さとう さとう ごまあぶら しらたまだんご さとう でんぶん	
19	水	パン	○	チーズバーガー やさいスープ	ハンバーグ チーズ とりにく	キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ	さとう でんぶん (パン)	
20	木	ごはん	○	ぶりのダイコンおろしソース ゆずみそのふろふきダイコン ダイコンのみそしる	ブリ しろみそ とうふ みそ	ダイコン ダイコン ゆずかじゅう ダイコン にんじん えのきたけ あおねぎ	でんぶん あぶら こむぎこ さとう さとう さとう	
3年生の国語の教科書にある「ゆうすげ村の小さな旅館」に登場するダイコンづくしの料理です。								
21	金	ごはん	○	かきあげ けんちんじる	ちくわ ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく ごぼう にんじん あおねぎ	じやがいも こむぎこ あぶら さとう さといも	
24	月			ふりかえきゅうじつ				
25	火	ごはん	○	さばのみそだれ ゆかりあえ かきたまじる	さば みそ たまご		でんぶん こむぎこ あぶら さとう	
26	水	パン	○	こんさいシチュー パインサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう パインアップル (かん)	たまねぎ にんじん れんこん キャベツ	さといも じやがいも さとう	
27	木	ごはん	○	かしわのすきやき わかめのすのもの	とりにく とうふ わかめ	はくさい たまねぎ しめじ いとこんにやく しろねぎ しゅんぎく もやし にんじん	ふ さとう さとう	
28	金	すめし	○	てまきずし てまりふのすまじる ひなあられ	のり ぎょにくソーセージ ツナ とりにく とうふ	たくあん きゅうり たまねぎ エリンギ にんじん	ごま ノンエッグマヨネーズ さとう (ごはん) てまりふ ひなあられ	
少し早いですが、ひなまつりの献立です。3月3日のひな祭りは、女の子の幸せと健やかな成長を願ってお祝いする日です。								

* 献立に使用する野菜は、天候等で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