

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ものになる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをとのえるものになる (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 ふくめ	いわしフライ ベーコン だいず	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 ブロッコリー 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	にんじん いんげん はくさい しめじ しゅんぎく	あぶら さとう
和歌山県産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 こんにやく もやし きりぼしだいこん ほうれんそう ばいにく	じゃがいも 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 オニオンスープ	しろみざかなフライ ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ	あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 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 ぎゅうにゆう ひじき とりにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし キャベツ	マカロニ じゃがいも 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	じゃがいも 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	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし	さとう ごまあぶら でんぷん 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 ブロッコリーのツナマヨいため	ウインナー ツナ	たまねぎ にんじん トマト(みず)に ブロッコリー にんにく	さとう グラニューとう あぶら (パン) じゃがいも 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 あかだしみそ わかめ	はくさいキムチ はくさい だいこん しょうが しゅんぎく 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 でんぷん
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 でんぷん (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	でんぷん あぶら こむぎこ 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 こんにやく ごぼう にんじん あおねぎ	じゃがいも 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	サバ みそ たまご	はくさい にんじん あかしそ にんじん えのきたけ ほうれんそう だいこん	でんぷん 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 ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん れんこん パインアップル(かん) キャベツ	さといも じゃがいも 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	○	てまぎずし てまりふのすましじる 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、ひなまっりの献立です。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