

2 月 きゅうしょくこんだてひょう

A-2ブロック 和歌山市立四箇郷小学校

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの 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 (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
2	げつ月	パン	○	とりにくとやさいのトマトに りんごサラダ	とりにく	たまねぎ にんじん いんげん しめじ トマト(かん) キャベツ りんご	じゃがいも マカロニ あぶら さとう さとう
3	か火	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 わかめ みそ ふくまめ	にんじん いんげん だいこん しめじ	あぶら さとう
「節分の献立」です。節分には、健康や安全を願って豆まきをしたり、いわしを飾る風習があります。							
4	水	パン	○	とりにくのレモンソース ゆでブロッコリー チンゲンサイのスープ	とりにく ぶたにく	レモンかじゅう ブロッコリー チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら
5	もく木	むぎごはん	○	ぶたキムチいため わかめスープ	ぶたにく わかめ かまぼこ とうふ	しょうが はくさいキムチ たまねぎ にら キャベツ にんじん しめじ	ごまあぶら さとう
6	きん金	ごはん	○	たかなごはん あんかけうどん おかかあえ	ちりめんじゃこ とりにく あぶらあげ かつおぶし	たかなづけ しょうが はくさい えのきたけ あおねぎ だいこん ほうれんそう	(ごはん) ごま あぶら うどん でんぷん さとう
「地産地消の日のこんだて」です。白菜、大根、ほうれん草は和歌山市で栽培されたものです。							
9	げつ月	パン	○	ココアあげパン にくだんごとやさいのスープに りんご	にくだんご	はくさい にんじん だいこん しめじ たまねぎ りんご	パン あぶら ミルメーク さとう
10	か火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ いりうのはな こんさいじる	ちくわ あおのり おから ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん こんにゃく ほししいたけ あおねぎ だいこん にんじん ごぼう	こむぎこ あぶら あぶら さとう さといも
11	すい水	建国記念の日					
12	もく木	ごはん	○	カレーライス やさいのごまドレッシング	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら ごま
13	きん金	ごはん	○	おでん ごまずあえ	とりにく うずらたまご ひらてん あつあげ ちくわ	こんにゃく だいこん もやし こまつな とうもろこし	じゃがいも さとう さとう ごま
16	げつ月	パン	○	ハムカツバーガー コーンポタージュスープ	ハムカツ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	さとう あぶら
17	か火	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	ぶり しろみそ とうふ みそ	だいこん だいこん ゆずかじゅう だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう
3年生の国語で学習する「ゆうすげ村の小さな旅館」という物語の中でダイコンづくしの料理が登場します。物語の中の気分を味わえるよう、ダイコンづくしの献立を考えました。							
18	すい水	こめごはん	○	はくさいのクリームに あおのりポテトビーンズ	とりにく ぎゅうにゅう だいず あおのり	はくさい にんじん だいこん しめじ たまねぎ	あぶら じゃがいも でんぷん あぶら
19	もく木	ごはん	○	わかやまラーメン こんぶあえ	ぶたにく なんと しおこんぶ	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ はくさい こまつな にんじん	ちゅうかめん
20	きん金	ごはん	○	おやこどん ごまあえ セレクトデザート	とりにく たまご こうやどうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん いんげん もやし こまつな	あぶらふ さとう さとう ごま 豆乳プリンorアセロラゼリー
23	げつ月	天皇誕生日					
24	か火	ごはん	○	ジビエソーセージ いりハヤシライス ブロッコリーサラダ	ぶたにく ジビエソーセージ	たまねぎ しめじ にんじん トマトかん ブロッコリー キャベツ とうもろこし	あぶら さとう あぶら
25	すい水	パン	○	てりやきハンバーグ ジャーマンポテト やさいスープ	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ だいこん にんじん はくさい こまつな	あぶら さとう でんぷん じゃがいも あぶら
26	もく木	ごはん	○	さばのごまみそだれ いとこんにゃくのいためもの すましじる	さば みそ ぶたにく かまぼこ わかめ	いとこんにゃく にんじん いんげん こまつな えのきたけ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう ふ
27	きん金	ごはん	○	マーボーどうふ はるさめサラダ	ぶたにく とうふ あかみそ ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし	ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ さとう

※天候等の都合により、献立(使用食品)を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 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