

## 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どになる (あかいのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるもどになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもどになる (きいろのたべもの)	
2	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	じやがいも マカロニ あぶら さとう	
3	火	ごはん	○	いわしのサクサクあげ ひじきのにもの 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	でんぶん あぶら さとう	
5	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	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 あぶら うどん でんぶん 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	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 ミルマーク さとう	
10	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	水			建国記念の日				
12	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	金	ごはん	○	おでん ごまズあえ	とりにく うずらたまご ひらでん 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	月	パン	○	ハムカツバーガー <sup>けんこきねん</sup> 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	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	でんぶん 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	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 でんぶん あぶら	
19	木	ごはん	○	わかやまラーメン こんぶあえ	ぶたにくになると 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	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	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	月			天皇誕生日				
24	火	ごはん	○	ジビエーゼ いりハヤシライス ブロッコリーサラダ	ぶたにく ジビエーゼ ハンバーグ	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	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	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 でんぶん じゃがいも あぶら	
26	木	ごはん	○	さばのごまみそだれ いとこんにやくのいためもの すまじる	さば みそ ぶたにく かまぼこ わかめ	いとこんにやく にんじん いんげん こまつな えのきたけ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう ふ	
27	金	ごはん	○	マーポーデうふ 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 でんぶん 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