

2月きゅうしょくこんだて表

児童数

和歌山市立新南小学校

きゅうにゆうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものにはいります。

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしきとどのえる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつやちからの もとになる(きいろのたべもの)	
2	月	ごはん	○	かきあげ ぶたじる 豚肉のビタミンB1には、体の疲れをとるはたらきがあります。	ちくわ ひじき ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん だいこん もやし しめじ あおねぎ	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	
3	火	ごはん	○	いわしのサクサクあげ ごまあえ みそしる せつぶんまめ 「せつぶん」のこんだて 「脂肪の凝固」です。脂肪には夏をまき、いわしを食べて、病気や疲労などの「熱」を追い払う習慣があります。	いわしのサクサクあげ あぶらあげ みそ せつぶんまめ(きなこふう)	もやし キャベツ たまねぎ にんじん あおねぎ	あぶら さとう しろうごま じゃがいも	
4	水	パン	○	はくさいのクリームに ひじきサラダ イチゴジャム 白菓は、冬が旬の野菜です。糖に当たると、甘みが出ておいしくなります。	とりにく ベーコン さつまいも チーズ ひじき	はくさい たまねぎ にんじん しめじ キャベツ とうもろこし	じゃがいも さとう ごまあぶら イチゴジャム	
5	木	ごはん	○	キムチなべ ナムル キムチには、とうがらしが使われています。寒い冬に食べると、体がほかほかと温まります。	ぶたにく とうふ あかみそ	にんにく はくさい しろねぎ には はくさいキムチ もやし ほうれんそう	さとう ごまあぶら しろうごま	
6	金	メロンパン	○	はつぼうさい あげしゅうまい 「八宝」とは、「奥がたくさん入った」という意味です。今日は、11種類の奥が入っています。	ぶたにく いか えび うずらたまご しゅうまい	しょうが もやし たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ たけのこ	でんぶん あぶら ごまあぶら あぶら	
9	月	ごはん	○	にくじゃが ゆずかあえ あじつけのり	ぶたにく あじつけのり	しょうが たまねぎ にんじん いとこんにやく だいこん ゆずかじゅう	じゃがいも さとう あぶら さとう	
10	火	ごはん	○	さけのからあげ ごもくまめ みそしる 鮭は、秋～冬が旬の魚です。北海道でたくさんとれます。	さけ ちくわ だいず こんぶ とうふ わかめ みそ	こんにやく にんじん ごぼう だいこん あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう	
11	水	建 国 記 念 日						
12	木	ごはん	○	みそラーメン はくさいとこまつなのあえもの	ぶたにく みそ あかみそ	たまねぎ もやし にんじん あおねぎ とうもろこし はくさい こまつな	ちゅうかめん あぶら さとう しろうごま	
13	金	パン	○	ミートボールとやさいのトマトに はなやさいのサラダ デザート 「ちんちんしょうひ」のこんだて 「地産地消の日の凝固」です。キャベツとブロッコリーが、和歌山市内産です。	ミートボール	キャベツ たまねぎ しめじ はくさい とうもろこし いんげん トマト(かん) カリフラワー ブロッコリー	じゃがいも マカロニ さとう マヨネーズ ケーキ(ガトーショコラ)	
16	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ゆかりあえ きりぼしだいこんのもの	ちくわ あおのり あぶらあげ とりにく	はくさい ゆかり きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ いんげん	こむぎこ あぶら あぶら さとう	
17	火	ごはん	○	さばのパーベキューソース ブロッコリーのごます けんちんじる	さば あつあげ みそ	りんご にんにく レモンかじゅう ブロッコリー だいこん ごぼう にんじん あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう しろうごま さとう さといも	
18	水	米粉パン	○	スパイシーチキン ゆでキャベツ はるさめスープ	とりにく かまぼこ	キャベツ もやし にんじん	こむぎこ あぶら はるさめ	
19	木	ごはん	○	カレーライス コーンサラダ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら しろうごま さとう	
20	金	パン	○	ツナのバスタ イタリアンサラダ チーズ	ツナ ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ しめじ にんじん トマト(かん) ほうれんそう こまつな とうもろこし	ペンネ オリーブオイル さとう オリーブオイル	
23	月	ごはん	○	ビビンバ ちゅうかスープ くだもの	ぶたにく わかめ とうふ	しょうが はくさいキムチ キャベツ ほうれんそう もやし にんじん ポンカン	ごまあぶら さとう	
24	火	ごはん	○	いりどり すのもの てづくりふりかけ	とりにく ちくわ わかめ ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし	しょうが こんにやく にんじん ごぼう いんげん もやし	じゃがいも さとう あぶら さとう しろうごま さとう	
25	水	パン	○	しろみざかなフライ カレーキャベツ ほうれんそうスープ	しろみざかなフライ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	タルタルソース あぶら あぶら じゃがいも	
26	木	ごはん	○	ちゃんこうどん ごもくきんぴら うめぼし	とりにくだんご あつあげ ぶたにく	えのきだけ はくさい こまつな にんじん こんにやく ごぼう いんげん うめぼし	うどん しろうごま さとう	
27	金	パン	○	にこみハンバーグ こふきいも コーンチャウダー	ハンバーグ きゅうにゆう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	さとう でんぶん じゃがいも あぶら	

*都合により、凝固(使用食品)を変更する場合があります。また、野菜類は、天候等により変更することもあります。

*3日(火)は「脂肪の凝固」、13日(金)は「地産地消の日の凝固」です。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 25~30%	食塩相当量 2.5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 μg RE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
640	640	24	28.3	2.2	350	70	3	2	170	0.4	0.4	20	5
今日の平均	644	24	28.3	2.2	316	80	2	2.7	231	0.65	0.58	24	4



2月3日は「節分」です。

節分と豆



節分は、季節の分かれめを意味し、暦の上では春がやってきます。

もともとは、「立春」「立夏」「立秋」「立冬」のそれぞれの前の日のことでしたが、

しだいに「立春」の前日を「節分」というようになったそうです。

節分には、「鬼は外、福は内」というかけ声をかけて「豆まき」をします。

むかしの人は、災いは鬼がもってくるものと信じていました。



豆をまいて、鬼を追い払い、家族の健康や幸せを願いました。

大豆は、「畑の肉」と呼ばれ、植物性食品ですが、肉類と同じくらい良質な

たんぱく質がたくさん含まれています。



ほかにも、脂質、炭水化物、ビタミン類や食物繊維なども含まれています。

大豆は、さまざまな加工食品に変身します。みそ、しょうゆ、とうふ、油あげ

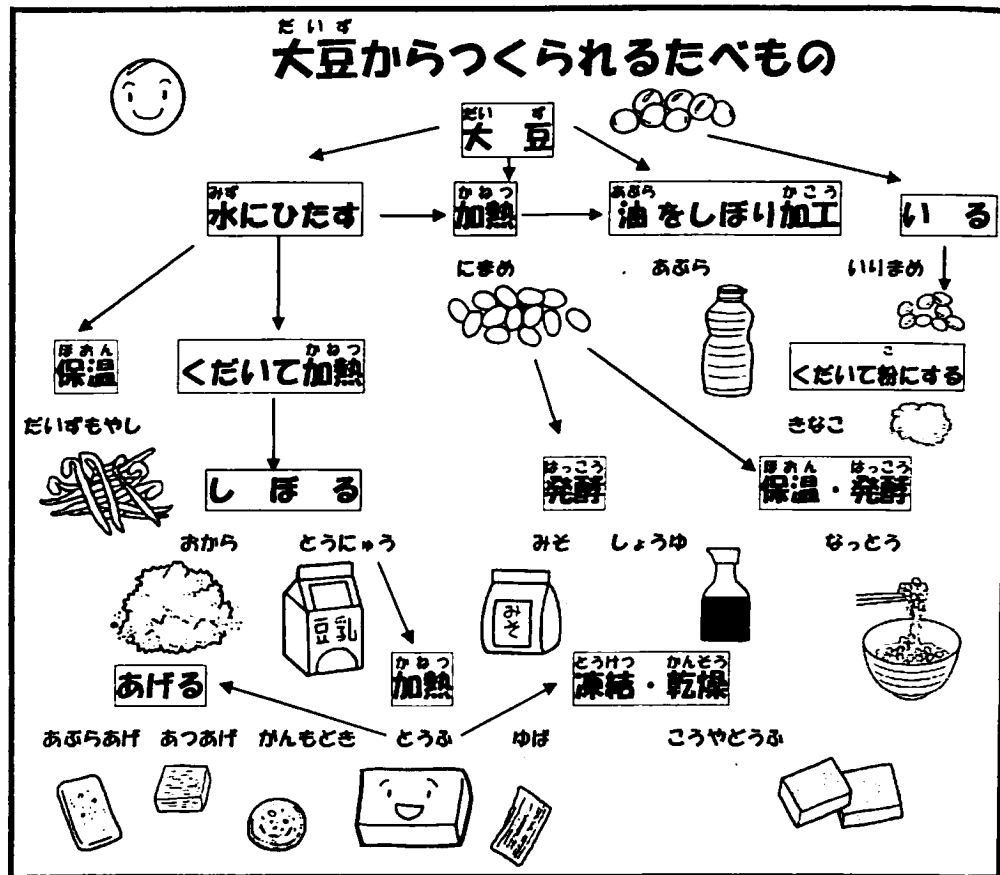
なっとうなど日本の食生活に欠かせないものばかりです。

体によい栄養素が、たくさんふくまれている大豆や

大豆製品をしっかり食べて元気に過ごしましょう。



おうちのひとと、いっしょによみましょう。



今月の目標 「楽しく食べよう」 

☆マナーを守って、楽しく食べるようにしよう。☆声の大きさや話題を考えよう。

和歌山県と金山寺みそ

金山寺みそは、大豆と麹に野菜（うり、なす、しょうが、しそなど）がたっぷり入った紀州の岩粉みそです。

鎌倉時代に覺心というお坊さんが菜の園（中園）に修行に行き、みその作り方も学びました。その後、和歌山県の由良に興國寺をひらくとともに、人々にみその作り方を広めたといわれています。

