

平成29年2月分 小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会
岸和田市学校給食会



★ 年間もくひょう ★
なかよく、楽しく、食事をしよう。
☆2月のもくひょう☆
たのしく食べよう

	文部科学省 摂取基準 (中学年)	岸和田市の 今月の平均
エネルギー (kcal)	640	622
たんぱく質 (g)	18~32	23.4
脂質 (g)	25~30	28.4

水	木	金
<p>1 ●ぎゅうにゅう</p> <p>■ コッペパン</p> <p>とうふのカレーに</p> <ul style="list-style-type: none"> ● とうふ(てつきょうか) ● ぶたにく ▲ にんにく ■ サラダあぶら ▲ たまねぎ ▲ にんじん <p>ブロッコリーのサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ ブロッコリー ▲ キャベツ ■ ドレッシング(たまねぎ) 	<p>2 ●ぎゅうにゅう</p> <p>■ コッペパン</p> <p>▲ りんごジャム</p> <p>ポテトのチーズやき</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ジャがいも ● こなチーズ ● ワソクワトルセージ ■ さとう <p>だいこんのポトフ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ だいこん ● とりにく ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ キャベツ ▲ パセリ 	<p>3 ●ぎゅうにゅう</p> <p>■ ごはん</p> <p>■ こめ</p> <p>いわしフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● いわしフライ ■ あぶら <p>ぶたにくとやさいのしょうがに</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ぶたにく ▲ つちしょうが ■ サラダあぶら ▲ たまねぎ ▲ にんじん ■ ジャがいも <p>ふくめ(こぶくろ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● いりだいず

月 火

<p>6 ●ぎゅうにゅう</p> <p>■ ごはん</p> <p>■ こめ</p> <p>きりたんぼなべ</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ きりたんぼ ● とりにく ▲ にんじん ▲ だいこん ▲ はくさい ▲ しろねぎ <p>はたはたのからあげ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● はたはた(こなつき) ■ あぶら <p>● あじつけのり</p>	<p>7 ●ぎゅうにゅう</p> <p>■ とりめし</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ こめ ● とりにく ▲ ごぼう しょうゆ <p>こうやどうふのもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ● こうやどうふ ▲ にんじん ▲ さんどまめ <p>いしかりじる</p> <ul style="list-style-type: none"> ● さけ ▲ にんじん ▲ はくさい ■ ジャがいも ▲ しろねぎ 	<p>8 ●ぎゅうにゅう</p> <p>■ コッペパン</p> <p>● クリームチーズ</p> <p>いためビーフン</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ビーフン ● ぶたにく ▲ サラダあぶら ▲ にんじん ▲ キャベツ ▲ たまねぎ <p>わかめとたまごのスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● わかめ ● たまご ● とりにく ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ しめじ 	<p>9 ●ぎゅうにゅう</p> <p>■ アップルパン</p> <p>かぼちゃのクリームシチュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ かぼちゃ ● とりにく ■ サラダあぶら ▲ たまねぎ ▲ にんじん ■ ジャがいも ■ チキンスープ <p>キャベツとソーセージのソテー</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ キャベツ ● ワソクワトルセージ ■ サラダあぶら 	<p>10 ●ぎゅうにゅう</p> <p>■ ごはん</p> <p>■ こめ</p> <p>にしんのみりんぼし</p> <ul style="list-style-type: none"> ● にしんのひもの(あじつけ) <p>ごもくまめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● だいず ● とりにく ▲ にんじん ▲ ごぼう <p>かすじる</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ぶたにく ▲ にんじん ▲ だいこん ▲ はくさい ▲ あおねぎ
---	---	---	---	--

<p>13 ●ぎゅうにゅう</p> <p>■ ごはん</p> <p>■ こめ</p> <p>とりすき</p> <ul style="list-style-type: none"> ● とりにく ■ サラダあぶら ▲ たまねぎ ▲ しろねぎ ● やきどうふ <p>ひらてんとキャベツのにびたし</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ひらてん ▲ キャベツ 	<p>14 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ちゅうかふうたきこみごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ こめ ● やきぶた ▲ こまつな ▲ にんじん <p>ぎゅうにくとだいこんの オイスターソースいため</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ぎゅうにく ▲ だいこん ▲ にんにく ▲ つちしょうが ▲ しろねぎ ■ サラダあぶら <p>えびとはるさめのスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● むきえび ■ はるさめ ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ チンゲンサイ ▲ つちしょうが 	<p>15 ●ぎゅうにゅう</p> <p>■ バターパン</p> <p>マセドアンサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ワソクワトルセージ ▲ にんじん ■ ジャがいも <p>はくさいスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ はくさい ● とりにく ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ えのきたけ 	<p>16 ●ぎゅうにゅう</p> <p>■ オリーブパン</p> <p>ビーンズシチュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ むしぎんときまめ ● むしだいず ● だいずペースト ▲ ぶたにく ▲ にんにく ▲ サラダあぶら ▲ たまねぎ ▲ にんじん ■ ジャがいも <p>フルーツミックス</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ みかん(かんづめ) ▲ おうとう(かんづめ) ■ サイコロゼリー(やさい) 	<p>17 ●ぎゅうにゅう</p> <p>■ ごはん</p> <p>■ こめ</p> <p>さばのちゅうかに</p> <ul style="list-style-type: none"> ● さば ▲ つちしょうが ● あかみそ ■ さとう <p>ちゅうかふうコンスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ クリームコーン ● やきぶた ▲ たまねぎ ▲ しめじ ▲ チンゲンサイ
---	--	--	---	--

<p>20 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ひじきごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ こめ ● ひじき ▲ にんじん ● あぶらあげ <p>じゃがいもとツナののもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ジャがいも ● まぐろあぶらづけ ▲ にんじん ▲ さんどまめ <p>ぶたじる</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ぶたにく ▲ たまねぎ ▲ だいこん ▲ ぶともやし 	<p>21 ●ぎゅうにゅう</p> <p>■ ごはん</p> <p>■ こめ</p> <p>にこみミートボール</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ミートボール(ぶた) ▲ たまねぎ ▲ しめじ ウスターソース <p>コーンポタージュ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ クリームコーン ● とりにく ▲ にんじん ▲ たまねぎ ■ ジャがいも ▲ パセリ 	<p>22 ●ぎゅうにゅう</p> <p>■ こめこパン</p> <p>ジャーマンポテト</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ジャがいも ● ベーコン ■ サラダあぶら ▲ たまねぎ ▲ にんじん <p>ミネストローネ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ぎゅうにく ▲ オリーブオイル ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ キャベツ <p>▲ ぼんかん</p>	<p>23 ●ぎゅうにゅう</p> <p>■ こくとうパン</p> <p>ホキのカレーふうみやき</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ホキ ▲ たまねぎ しお <p>かぶのスープに</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ かぶ ● ベーコン ▲ にんじん ▲ たまねぎ ■ ジャがいも ▲ しめじ ▲ パセリ 	<p>24 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごまじゃこごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ こめ ● ほしちりめん ■ しろごま <p>あんかけうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ うどん ● とりにく ● かまぼこ ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ ほししいたけ <p>やさいとツナのいためもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ キャベツ ▲ チンゲンサイ ● まぐろあぶらづけ
---	--	--	--	--

<p>27 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ハヤシライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ こめ ● ぎゅうにく ▲ にんにく ■ サラダあぶら ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ ジャがいも ▲ マッシュルーム ▲ チキンスープ <p>ハムとキャベツのソテー</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ハム ▲ キャベツ 	<p>28 ●ぎゅうにゅう</p> <p>■ ごはん</p> <p>■ こめ</p> <p>ししゃものからあげ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ししゃも(こなつき) ■ あぶら <p>あつあげのちゅうかに</p> <ul style="list-style-type: none"> ● あつあげ ● ぶたにく ▲ つちしょうが ■ サラダあぶら ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ キャベツ 	<p>2月4日は、立春です。暦の上では春といっても、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。</p> <p>風邪やインフルエンザ、ノロウイルスによる食中毒などが流行しやすい時期です。「ただいま」の後や「いただきます」の前は、石けんを使って手をしっかり洗い、うがいも忘れずに行いましょう。体の抵抗力を強くするためにも、「食事の栄養バランスに気をつける」「生活リズムを整える」「睡眠を十分に取る」など、体をしっかり休めるようにしましょう。</p> <p>※アレルギー情報はこちら http://www.city.kishiwada.osaka.jp/soshiki/151/schoolmeal-menu.html</p>
---	--	--

■..き(ちからやねつになる) ●..あか(からだのにくや、ち、ほねになる) ▲..みどり(からだのちょうしをととのえる)

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。