

3月きゅうしょくこんだて表

A-3ブロック

和歌山市立八幡台小学校

ぎゅうにゅうは、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をととのえる (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)
1	水	パン	○	キャベツとにくだんごのもの フライビーンズ	にくだんご だいず	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ	でんぷん あぶら さとう
2	木	ごはん	○	てまきおにぎり おひなさまスープ ひなあられ	のり ウインナー ツナ かまぼこ とうふ	たくあん きゅうり うめびしお みつば にんじん	さとう てまりふ ひなあられ
きょうは「ひなまつり」のこんだてです。3月3日は、「桃の節句」です。ひな人形をかざるようになったのは、江戸時代になってからです。							
3	金	パン	○	とりにくのからあげ ちゅうかあえ サンラータン	とりにく とうふ たまご	もやし こまつな はくさい たけのこ ほししいたけ あおねぎ	からあげこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごまあぶら
6	月	ごはん	○	さかなのゆずふうみ ゆかりあえ ぶたじる	ほき ぶたにく みそ	ゆずかじゅう キャベツ ゆかりこ たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ こんにゃく	でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも
7	火	ごはん	○	キムチチャーハン はるさめサラダ ワンタンスープ	ぶたにく ワンタン	にんにく つちしょうが はくさいキムチ とうもろこし こまつな つちしょうが チンゲンサイ にんじん ほししいたけ	しろいりごま さとう ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごまあぶら
8	水	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ちくわ ぶたにく あおのり かんでん	もやし たまねぎ にんじん キャベツ みかん(かん) おとう(かん) パイン(かん)	ちゅうかそば あぶら さとう
9	木	ごはん	○	くじらのたつたあげ わかめときゅうりのすのもの けんちんじる	くじらにく わかめ	つちしょうが きゅうり ごぼう こんにゃく だいこん にんじん あおねぎ	さとう でんぷん あぶら さとう
10	金	パン	○	あげパン マカロニスープに パインサラダ	ぶたにく ベーコン パイン	だいこん たまねぎ こまつな にんじん キャベツ みずな パイン(かん)	パン あぶら グラニューとう マカロニ じゃがいも さとう オリーブオイル
きょうは、「地産地消の日」です。きょうのこんだてには、和歌山市内で栽培された、だいこん、こまつな、きゃべつ、みずななどのたくさんの種類の野菜が使われています。							
13	月	ごはん	○	カレーライス れんこんサラダ	ぎゅうにく れんこん	つちしょうが たまねぎ にんじん グリンピース れんこん キャベツ ホールコーン	じゃがいも あぶら さとう しろいりごま
14	火	ごはん	○	とんこつラーメン 揚げギョーザ ナムル	ぶたにく とうにゅう ギョーザ ひじき	はくさい ホールコーン にんじん あおねぎ こまつな もやし	ちゅうかそば あぶら さとう ごまあぶら
15	水	パン	○	にこみハンバーグ わかくさポテト たまごスープ	ハンバーグ あおのり たまご ベーコン	ほうれんそう たまねぎ にんじん	さとう でんぷん じゃがいも
16	木	せきはん 赤飯	○	とりにくのうめずあげ いそかあえ みそしる デザート	とりにく きざみのり とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう キャベツ えのきだけ はくさい だいこん あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ゆきみだいふく
きょうは、6年生の卒業をお祝いした献立です。もち米を使って、あずきで赤い色をつけた「あか飯」は、お祝いのときにかかせないごはんです。							
17	金	黒糖パン	○	クリームシチュー ごぼうサラダ くだもの	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう ごぼう	たまねぎ にんじん フロッコリー つちごぼう キャベツ いちご	じゃがいも あぶら さとう しろいりごま あぶら
20	月	春 分 の 日					
21	火	卒 業 式					
22	水	パン	○	ミートスパゲッティ グリーンサラダ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく グリーン	つちしょうが たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ キャベツ きゅうり	スパゲティ あぶら さとう しろいりごま
23	木	ごはん	○	おやこどんぶり うめサラダ	とりにく たまご うめ	たまねぎ あおねぎ しめじ にんじん みずな キャベツ ばいにく	さとう さとう
きょうは、今年度最後の給食です。新学期の給食は、4月12日から始まります。おたのしみに！							
24	金	終 業 式					

* 都合により、献立（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。

* 2日(木)は「ひなまつりの献立」、10日(金)は「地産地消の日の献立」、16日(木)は「卒業おめでとうこんだて」です。



3月の給食費徴収額

○1～5年生 252円×15回＝3,780円
○6年生 252円×13回＝3,276円

○3年3組 252円×13回＝3,276円
○5年2組 252円×12回＝3,024円

学級閉鎖のため

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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	659	24.9	28.5	2.5	330	80	2.3	2.7	183	0.69	0.63	26	3.8

☆6年生が選んだ給食ランキング☆

1位:揚げパン 2位:キムチチャーハン 3位:鯨肉の竜田揚げ 4位:鶏肉のから揚げ 5位:カレーライス
6位:鶏肉の梅酢揚げ 7位:焼きそば 8位:フライビーンズ 9位:クリームシチュー 10位:フルーツポンチ


