

# 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

きゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

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	木	ごはん	○	てまきおにぎり	のり ウインナー ツナ	たくあん きゅうり うめ	さとう
				おひなさまスープ	かまぼこ とうふ	みつば にんじん	ふ
				ひなあられ			ひなあられ
「ひな祭り」の献立です。3月3日は桃の節句、ひなまつりです。							
2	金	パン	○	あげパン			あぶら グラニューとう
				ポトフ	ぶたにく	たまねぎ キャベツ セロリ にんじん パセリ しめじ	じゃがいも
				キャベツとみずなのサラダ		キャベツ みずな	ごま さとう あぶら
あげパンは、6年生のリクエスト給食ランキング第一位！！							
5	月	ごはん	○	ちくぜんに	とりにく ちくわ	しょうが にんじん さやいんげん こんにやく ごぼう	じゃがいも さとう あぶら
				はるさめのすのもの		もやし こまつな とうもろこし	はるさめ さとう ごまあぶら
6	火	ごはん	○	チャンポン	ぶたにく かまぼこ	たまねぎ はくさい たけのこ にんじん あおねぎ しいたけ	ちゅうかめん でんぷん
				フライビーンズ	だいたい		でんぷん あぶら さとう
7	水	パン	○	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん あぶら
				ポイルキャベツ		キャベツ	
				ポタージュスープ	ベーコン きゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし	じゃがいも
8	木	ごはん	○	キムチチャーハン	ぶたにく	にんにく しょうが はくさいキムチ	ごまあぶら ごま さとう
				ワンタンスープ	ワンタン	しょうが チンゲンサイ とうもろこし しいたけ	ごまあぶら
				デザート			ゆきみだいふく
9	金	パン	○	しろみざかなフライ	しろみざかなフライ		あぶら さとう
				ゆでブロッコリー		ブロッコリー	
				コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	
地産地消の日の献立です。ブロッコリーとキャベツは、和歌山市で収穫された野菜です。							
12	月	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも あぶら
				フルーツポンチ	かんてん	もも(かん) パイン(かん) みかん(かん)	さとう
13	火	ごはん	○	しろみざかなのこうみあげ	しろみざかな	しょうが あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう
				こんぶあえ	しおこんぶ	はくさい	
				さつまじる	あぶらあげ とうふ みそ	にんじん ごぼう もやし	さつまいも
14	水	パン	○	てりやきハンバーグ	ハンバーグ	しめじ たまねぎ	さとう でんぷん
				こふきいも			じゃがいも
				はるさめスープ	とうふ いかまぼこ	はくさい しいたけ あおねぎ	はるさめ
15	木	赤飯	○	くじらにくのたつたあげ	くじらにく	しょうが	さとう でんぷん あぶら
				ばいにくあえ	かつおぶし	はくさい ばいにく	さとう
				みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	えのきたけ こまつな にんじん	
				デザート			ゼリー
「卒業おめでとう」の献立です。赤飯とは、もち米に小豆を混ぜて蒸したごはん、日本のおめでたい席に食べる伝統的な料理です。							
16	金	パン	○	やきそば	ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	ちゅうかめん あぶら
				ひじきサラダ	ひじき	こまつな とうもろこし	さとう ごま
				チーズ	チーズ		
卒業式							
20	火	ごはん	○	そばろどんぶり	とりにく たまご	しょうが にんじん グリンピース	さとう あぶら
				けんちんじる	あつあげ	ごぼう こんにやく だいこん あおねぎ しめじ	
春分の日							
22	木	ごはん	○	じゃがぶたキムチ	ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさいキムチ ニラ こんにやく	じゃがいも さとう あぶら
				ゆずかあえ		はくさい ブロッコリー ゆずかじゅう	さとう
今年度最後の給食です。この一年でお世話になった人や自分が成長したところを思い返してくださいね。							
総業式							

\*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。 \*1日(木)は「ひなまつりの献立」、9日(金)は「地産地消の日の献立」、15日(木)は「卒業おめでとう献立」です

## ☆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:鶏肉のから揚げ 4位:雪見だいふく 5位:鯨肉の竜田揚げ

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
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0