



# 3月 きゅうしょくこんだて表

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

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)	
1	金	パン	○	マカロニのクリームに わかめとキャベツのサラダ	とりにく ベーコン きゅうにゅう こなチーズ わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ	マカロニ じゃがいも あぶら しろごま さとう	
4	月	ごはん	○	キムチチャーハン はるさめスープ クラッシュゼリー	ぶたにく かまぼこ かんでん	にんにく つちしょうが はくさいキムチ ほうれんそう しいたけ にんじん とうもろこし みかん(かん) パイナップル(かん) おとう(かん)	ごまあぶら しろごま さとう はるさめ あまなつみかんゼリー	
5	火	ごはん	○	しろみざかなのてりやき きりぼしだいこんのもの みそしる	しろみざかな あぶらあげ とりにく わかめ みそ	きりぼしだいこん しいたけ にんじん たまねぎ あおねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう さとう あぶら じゃがいも	
6	水	黒糖パン	○	とりにくのからあげ やさしいため わかめスープ デザート	とりにく かまぼこ とうふ わかめ	つちしょうが キャベツ にんじん もやし えのきたけ たまねぎ	でんぶん あぶら ごまあぶら プリン	
7	木	ごはん	○	みそラーメン ひじきサラダ くだもの	ぶたにく やきぶた あかみそ みそ ひじき	もやし はくさい しろねぎ にんじん キャベツ とうもろこし いちご	ちゅうかめん さとう ごまあぶら	
8	金	パン	○	コロッケ こまつなナムル もずくスープ マーシャルビーンズ	コロッケ もずく かまぼこ	こまつな だいこん しいたけ たまねぎ にんじん あおねぎ	あぶら ごまあぶら しろごま さとう マーシャルビーンズ	
「地産地消の日のこんだて」です。小松菜、大根、青ねぎは和歌山市内で収穫されたものです。								
11	月	ごはん	○	カレーライス やさいのごまドレッシング ヨーグルト	ぎゅうにく ヨーグルト	つちしょうが たまねぎ にんじん だいこん とうもろこし ブロッコリー	じゃがいも あぶら しろごま さとう あぶら	
12	火	ごはん	○	キムチなべ ばいにくあえ くだもの	ぶたにく とうふ あかみそ かつおぶし	にんにく しろねぎ にはくさいキムチ はくさい キャベツ きゅうり ばいにく りんご	ごまあぶら さとう はるさめ さとう	
13	水	あげパン	○	やさいとウインナーのスープに ごぼうサラダ	ウインナー	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ だいこん セロリ ごぼう とうもろこし	さとう あぶら しろごま	
6年生が選んだ給食 第一位の「あげパン」です！！								
14	木	赤飯	○	くじらにくのたつたあげ こんぶあえ ぶたじる デザート	くじらにく しおこんぶ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	つちしょうが キャベツ はくさい もやし にんじん あおねぎ	さとう でんぶん あぶら さつまいもとくりのタルト	
「卒業おめでとうのこんだて」です。								
15	金	パン	○	ハンバーグのトマトソース フライドポテト やさいスープ	ハンバーグ ベーコン	ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ	さとう でんぶん じゃがいも あぶら	
18	月			<b>卒 業 式</b>				
19	火	ごはん	○	にくじゃが ゆずかあえ	ぶたにく	いとこんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん つちしょうが はくさい ブロッコリー ゆずかじゅう	じゃがいも さとう あぶら さとう	
20	水	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ちくわ ぶたにく ヨーグルト	にんじん キャベツ たまねぎ もやし みかん(かん) パイナップル(かん) おとう(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう	
今日は3学期最後の給食です。1年間楽しく給食を食べることができましたか。給食の時間がよい思い出になればいいですね。								
21	木			<b>春 分 の 日</b>				
22	金			<b>終 業 式</b>				

☆6年生が選んだ給食ランキング

1位:あげパン 2位:キムチチャーハン 3位:鶏肉のからあげ 4位:雪見だいふく  
 5位:鯨肉の竜田揚げ 6位:ケーキ 7位:フライドポテト 8位:ヨーグルト  
 9位:カレーライス 10位:鶏肉の梅酢揚げ・フライビーンズ

\* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

栄養所要量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの25~30%以下	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