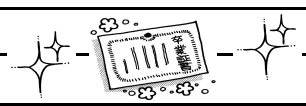
3月きゅうしょくこんだて表

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

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	水	パン	○	ミートサンドパン	ぎゅうにく　ぶたにく	にんじん　たまねぎ	さとう　ぱんこ　あぶら
				やさいスープ	ベーコン	キャベツ　にんじん　とうもろこし　しめじ	じゃがいも
				チーズ	チーズ		
2	木	ちらしずし	○	ちらしずし	かまぼこ　こうやどうふ　のり	ほししいたけ　いんげん　にんじん	（ごはん）　さとう
				しろみさかなのフリッター	しろみさかなのフリッター		あぶら
				すましじる/ゼリー	とうふ　いとかまぼこ	こまつな　えのきだけ	てまりふ/ゼリー
				「ひなまつりの献立」です。3月3日は桃の節句、ひなまつりです。			
3	金	黒糖パン	○	クリームシチュー	とりにく　ベーコン	たまねぎ　にんじん　ブロッコリー	じゃがいも　あぶら
				ほうれんそうとコーンのサラダ		ほうれんそう　とうもろこし　キャベツ	さとう
6	月	ごはん	○	とりにくのうめずあげ	とりにく		でんぷん　こむぎこ　あぶら
				ゆかりあえ		キャベツ　ゆかりこ	
				みそしる/デザート	あぶらあげ　みそ	たまねぎ　こまつな　だいこん　あおねぎ	じゃがいも/プリン
				今日の献立は、６年２組の児童が家庭科の授業で考えた献立です。			
7	火	ごはん	○	ぶたどん	ぶたにく	つちしょうが　たまねぎ　にんじん　いとこんにゃく	あぶら　さとう　ごま
				はりはりづけ		きりぼしだいこん　きゅうり	さとう
8	水	うずまきパン	○	はっぽうさい	ぶたにく　うずらたまご	はくさい　もやし　チンゲンサイ　たまねぎ ほししいたけ　あおねぎ　しょうが　にんじん	あぶら　ごまあぶら　でんぷん
				フライドポテト			じゃがいも　あぶら
				マーシャルビーンズ			マーシャルビーンズ
9	木	赤飯	○	せきはん			（ごはん）　あずき
				トンカツ	トンカツ		あぶら
				うめサラダ	かつおぶし	キャベツ　ほうれんそう　にんじん　ばいにく	さとう
				みそしる/くだもの	あぶらあげ　わかめ　とうふ　みそ	あおねぎ　しめじ　だいこん/いちご	
				「卒業おめでとう献立」です。赤飯は小豆を入れて炊いているごはんで、赤い色は昔よりおめでたいとされることからお祝いの日に使われます。			
10	金	あげパン	○	あげぱん			（パン）　あぶら　さとう　グラニューとう
				ようふうにこみ	とりにく	たまねぎ　キャベツ　セロリ　にんじん	じゃがいも
				ひじきサラダ	ひじき	こまつな　とうもろこし	はるさめ　さとう　ごまあぶら
				「地産地消の日の献立」です。キャベツと小松菜は和歌山市内で収穫されたものです。			
13	月	キムチチャーハン	○	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
				あげぎょうざ	ぎょうざ		あぶら
				わかめスープ	いとかまぼこ　とうふ　わかめ	にんじん　えのきたけ　とうもろこし	
14	火	ごはん	○	コロッケ			コロッケ　あぶら
				りんごサラダ		りんご　キャベツ　とうもろこし	さとう　あぶら
				ぶたじる/デザート	ぶたにく　とうふ　みそ	たまねぎ　はくさい　にんじん　ごぼう　こんにゃく　もやし　あおねぎ	さつまいも/クレープ
				今日の献立は、６年１組の児童が家庭科の授業で考えた献立です。			
15	水	パン	○	やきそば	ぶたにく　ちくわ　あおのり	たまねぎ　にんじん　キャベツ　もやし	ちゅうかめん　あぶら
				フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん（かん）　おうとうダイス（かん）　カットパイン（かん）	あまおうゼリー　シャインマスカットゼリー　さとう
16	木	ごはん	○	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが	でんぷん　あぶら
				ナムル		ほうれんそう　もやし　にんじん	ごまあぶら　ごま　さとう
				みそしる/デザート	あぶらあげ　みそ	かぼちゃ　だいこん　ごぼう　あおねぎ	アセロラゼリー
				今日の献立は、６年３組の児童が家庭科の授業で考えた献立です。			
17	金	シュガーパン	○	ハンバーグのトマトソース	ハンバーグ	トマト（かん）　プルーンペースト　たまねぎ	さとう　あぶら　でんぷん
				こふきいも		パセリ	じゃがいも
				コンソメスープ	ベーコン	ほうれんそう　にんじん　キャベツ　しめじ	
20	月	**卒業式**					
21	火	**春分の日**					
22	水	パン	○	ポークチャップ	ぶたにく	たまねぎ　ピーマン　エリンギ　にんじん　しめじ	でんぷん　あぶら
				やさいのごまドレッシング		ごぼう　とうもろこし　きゅうり	さとう　ごま
23	木	ごはん	○	きつねうどん	かまぼこ　とりにく　あぶらあげ	えのきたけ　あおねぎ	うどん　さとう
				ひらてんとこまつなのいためもの	ひらてん	こまつな　にんじん　もやし	さとう　あぶら
				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。			
24	金	**終業式**					



2日（木）は「ひなまつりの献立」、9日（木）は「卒業おめでとうの献立」、10日（金）は「地産地消 の日 の献立 」です。

＊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。

学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
		エネルギーの13~20%以下	エネルギーの20~30%以下	2g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4．5以上