

# 3月きゅうしょくこんだて表



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 (あかのたべもの)	おもにからだのちよしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーの もとになる (きいろのたべもの)	
1	金	ココア あげパン	○	ココアあげパン			(パン) あぶら さとう ミルクココア	
				ウインナーポトフ	ウインナー ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	じゃがいも	
				ひじきサラダ	ひじき	こまつな とうもろこし	さとう ごま	
<p>「<b>地産地消の日の献立</b>」です。キャベツとこまつなは、和歌山市内で収穫されたものです。</p>								
4	月	ごはん	○	ちらしずし	かまぼこ こうやどうふ のり	ほしいたけ にんじん いんげん	(ごはん) さとう	
				かぼちゃフライ	かぼちゃフライ		あぶら	
				すましじる	とうふ	たまねぎ えのきたけ なのはな	てまりふ	
				デザート			アセロラゼリー	
<p>「<b>ひなまつりの献立</b>」です。3月3日は桃の節句、ひなまつりです。ひなまつりは、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事といわれています。</p>								
5	火	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	じゃがいも あぶら	
				ごぼうサラダ		ごぼう とうもろこし きゅうり	ごま さとう	
6	水	パン	○	やきそば	ぶたにく ちくわ あおのり	キャベツ にんじん たまねぎ 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	パイン(かん) みかん(かん)	あまおう(カットゼリー) シヤインマスカット(カットゼリー) さとう	
7	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		こまつな もやし	ごま さとう ごまあぶら	
				ちゅうかスープ	かまぼこ	しめじ にんじん ちんげんさい	はるさめ	
8	金	こくとう パン	○	クリームシチュー	とりにく ベーコン きゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも あぶら	
				ツナサラダ	ツナ	キャベツ とうもろこし	さとう あぶら	
11	月	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	(ごはん) 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	わかめ とうふ いかまぼこ	とうもろこし もやし		
12	火	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ	ほき みそ		こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう	
				きんぴらごぼう	ぶたにく	ごぼう にんじん グリンピース	あぶら さとう	
				かきたまじる	とうふ たまご	ほうれんそう えのきたけ	でんぷん	
13	水	パン	○	ナポリタン	ソーセージ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	あぶら	
				イタリアンサラダ		キャベツ ほうれんそう とうもろこし	ドレッシング	
				くだもの		いちご		
14	木	せきはん	○	せきはん			(ごはん)あずき	
				トンカツ	ぶたにく		こむぎこ ぱんこ あぶら	
				ゆでブロッコリー		ブロッコリー		
				みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん こんにやく あおねぎ	さといも	
				デザート			クレープ	
<p>「<b>卒業おめでとう献立</b>」です。赤飯は、あずきを入れて炊いたごはん、日本のおめでたい席で食べる伝統的な料理です。</p>								
15	金	シュガー パン	○	ポロニアハムのトマトソース	ポロニアハム		でんぷん あぶら さとう	
				マッシュポテト	きゅうにゅう		じゃがいも バター	
				やさいスープ	ベーコン	はくさい ほうれんそう にんじん とうもろこし		
<p>和歌山県内産小麦を使ったシュガーパンです。</p>								
18	月	卒業式						
19	火	ごはん	○	きつねうどん	とりにく かまぼこ すしあげ	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	あぶら さとう	
20	水	春分の日						
21	木	ごはん	○	おやこに	こうやどうふ とりにく たまご	たまねぎ にんじん グリンピース	あぶらふ さとう	
				ばいにくあえ		こまつな キャベツ ばいにく	さとう	
22	金	終業式						

1日(金)は「地産地消の日の献立」、4日(月)は「ひなまつりの献立」、14日(木)は「卒業おめでとう献立」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	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
	kcal	たんぱく質 エネルギーの 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	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