

3月きゅうしょくこんだてひょう



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ものとなる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるものとなる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)
3	月	ごはん	○	てまきおにぎり おひなさまスープ デザート	のり ウィナー チーズ ツナ かまぼこ とうふ	きゅうり ねりうめ みつば にんじん	さとう 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。							
4	火	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ ひじきまめ かきたまじる	ホキ みそ とりにく ひじき だいず とうふ たまご	にんじん いんげん えのきたけ こまつな	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま あぶら さとう でんぷん
5	水	ココアあげパン	○	ココアあげパン ポトフ ツナサラダ フルーツポンチ	とりにく ツナ	はくさい たまねぎ にんじん だいこん キャベツ とうもろこし みかん(かん) パインアップル(かん) おうとう(かん)	(パン) あぶら ミルクココア じゃがいも あぶら さとう アレンジダイス(あまおう) アレンジダイス(マスカット) さとう
★ 6年2組の児童が家庭科の授業で考えた献立です ★							
6	木	ごはん	○	わかやまラーメン ごまあえ かんこくのり	ぶたにく やきぶた のり	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ ほうれんそう はくさい にんじん	ちゅうかめん さとう ごま
7	金	こくとうパン	○	にこみハンバーグ こふきいも マカロニスープ	ハンバーグ ぶたにく	にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ	さとう でんぷん じゃがいも
「地産地消の日の献立」です。キャベツは和歌山市で収穫された野菜です。							
10	月	キムチチャーハン	○	キムチチャーハン はるまき わかめスープ	ぶたにく はるまき わかめ とうふ いかまぼこ	にんにく しょうが はくさいキムチ もやし	(ごはん) ごまあぶら ごま さとう あぶら
11	火	ごはん	○	とりにくのからあげ りんごサラダ みそしる	とりにく とうふ わかめ	しょうが りんご キャベツ レモンかじゅう だいこん にんじん あおねぎ	でんぷん あぶら さとう あぶら
★ 6年1組の児童が家庭科の授業で考えた献立です ★							
12	水	シュガーパン	○	にくだんごとはくさいのクリームに ごぼうサラダ	にくだんご ベーコン きゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん はくさい グリンピース ごぼう みずな とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう ごま
13	木	せきはん	○	せきはん エビフライ(タルタルソース) ゆでブロッコリー ぶたじる デザート	エビフライ ぶたにく あぶらあげ	ブロッコリー もやし ごぼう こんにやく だいこん あおねぎ	(ごはん) あずき あぶら タルタルソース(ノンエッグ) クレープ
「卒業おめでとう献立」です。6年生の皆さんご卒業おめでとうございます。 今日は赤飯です。小豆を入れて炊いているごはん、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。							
14	金	メロンパン	○	しおやきそば ナムル くだもの	ぶたにく やきぶた ちくわ	キャベツ たまねぎ にんじん いら にんにく ほうれんそう もやし	ちゅうかめん ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら いちご
★ 6年3組の児童が家庭科の授業で考えた献立です ★							
17	月			卒業式			
18	火	ごはん	○	カレーライス ほうれんそうとコーンのサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが トマト(かん) ほうれんそう とうもろこし キャベツ	あぶら じゃがいも さとう
19	水	パン	○	コロッケ ポイルキャベツ コンソメスープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ はくさい にんじん しめじ とうもろこし	コロッケ あぶら
20	木			春分の日			
21	金	パン	○	ポークビーンズ はるさめサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん にんじん チンゲンサイ	あぶら じゃがいも さとう はるさめ さとう ごまあぶら
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	月			卒業式			

3日(月)は「ひなまつりの献立」、7日(金)は「地産地消の日の献立」、13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	エネルギーの 13~20%	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