

3月きゅうしょくこんだてひょう



ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの 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 (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるものとなる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)
2	月	ごはん	○	しろみぎかなのごまみそだれ	ホキ みそ		ごま さとう こむぎこ でんぷん あぶら
				きりぼしだいこんのもの	とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん いんげん にんじん	さとう あぶら
				かきたまじる	とうふ たまご	えのきたけ こまつな	でんぷん
3	火	ごはん	○	てまきおにぎり	のり ウィナー チーズ ツナ	きゅうり ねりうめ	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	てまりふ
				デザート			ゼリー(オレンジ)
「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	水	あげパン	○	あげパン			(パン) あぶら グラニューとう さとう
				ポトフ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん 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
5	木	ごはん	○	わかやまラーメン	ぶたにく やきぶた	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ	ちゅうかめん
				ごまあえ		ほうれんそう キャベツ	さとう ごま
				あじつけのり	あじつけのり		
6	金	こくとうパン	○	にこみハンバーグ	ハンバーグ		さとう でんぷん
				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 ほうれんそう にんじん キャベツ しめじ	
「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。							
9	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	(ごはん) ごまあぶら ごま さとう
				はるまき	はるまき		あぶら
				わかめスープ	わかめ とうふ いかまぼこ	もやし とうもろこし	
10	火	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		もやし こまつな	ごま さとう ごまあぶら
				ちゅうかスープ	ぶたにく	にんじん チンゲンサイ しめじ	はるさめ
11	水	パン	○	やきそば	ぶたにく ちくわ あおのり	キャベツ たまねぎ もやし にんじん	ちゅうかめん あぶら
				フルーツポンチ	かんてん(かん)	パイナップル(かん) おとう(かん) みかん(かん)	ゼリー(あまおう・シャインマスカット) さとう
12	木	せきはん	○	せきはん			(ごはん) あずき
				とんかつ	ぶたにく		こむぎこ パンこ あぶら
				ゆでキャベツ		キャベツ	
				みそけんちんじる	みそ とうふ あぶらあげ	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
「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(きょう)は赤飯(せきはん)です。小豆(あずき)を入れて炊(い)いているごはん(ごは)んで、赤(あか)い色(いろ)は昔(むかし)よりおめでたい(めでたい)とされること(こと)からお祝い(いわい)の日(ひ)に使(つか)われます。							
13	金	メロンパン	○	はくさいのクリームに	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん はくさい グリンピース	あぶら じゃがいも
				ツナサラダ	ツナ	キャベツ とうもろこし	さとう
16	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	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	さとう ごま
				いちご		いちご	
卒業式(そつぎょうしき)							
18	水	パン	○	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん	あぶら じゃがいも さとう
				はるさめサラダ		にんじん チンゲンサイ	はるさめ さとう ごまあぶら
19	木	ごはん	○	きざみうどん	とりにく かまぼこ 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	あぶら さとう
春分の日(しゅんぶん ひ)							
23	月	ごはん	○	にくじゃが	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース こんにやく	じゃがいも さとう あぶら
				ばいにくあえ		はくさい こまつな ばいにく	さとう
今年(ことねん)度(ど)最後(さいご)の給食(きゅうしょく)です。この一年(いちねん)でお世話(せわ)になった人(ひと)や自分(じぶん)が成長(せいちょう)したところ(ところ)を思い返(おも)い返(かえ)してくださいね。							
終業式(しゅうぎょうしき)							

3日(火)は「ひなまつりの献立」、6日(金)は「地産地消の日の献立」、12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。



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
-------	-------	----	-------	-------	--------	---	----	-------	--------	--------	-------	------

学校給食 摂取基準	kcal	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2g未満	mg	mg	mg	mg	μ gRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上