3月 きゅうしょくこんだて表

平成28年 B-57ロック 和歌山市立浜宮小学校
 *きゅうにゆうは、あかいろのたべもの、パン・ごはんは、きいろのたべものです。

ひづけ 日付	ようび 曜日	しゅしょく 主食	牛乳 ぎゅうにゆう	こんだて	おもにからだをつくるものになる (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になる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつや ちからのものになる (きいろのたべもの)
1	か 火	パン	○	にくだんごとはくさいのにももの ひじきサラダ マーガリン	にくだんご ひじき	はくさい にんじん つちしょうが あおねぎ ほしいたけ キャベツ こまつな	はるさめ さとう ごま さとう マーガリン
2	すい 水	ちらし ずし	○	(ちらしずし) いかてん かきたまじる デザート	(あぶらあげ かまぼこ のり こうやどうふ) いかてんぷら たまご とうふ	たけのこ ほしいたけ いんげん にんじん たまねぎ エリンギ なのはな	さとう あぶら でんぷん てまりふ ゼリー
おひなさまの献立です。かきたま汁に入っている菜の花は春を表す旬の食材です。							
3	もく 木	あげ パン	○	(あげパン) フラワーシチュー やさいのごまドレッシング	ぶたにく ベーコン きゅうにゆう	カリフラワー ブロッコリー たまねぎ キャベツ こまつな にんじん	(あぶら グラニューとう さとう) じゃがいも あぶら ごま さとう
カリフラワーとブロッコリーは兄弟野菜で花のつぼみを食べる野菜です。							
4	きん 金	ごはん	○	みそにこみうどん こんにやくサラダ うめぼし	とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ あかみそ	えのきたけ はくさい あおねぎ しめじ こんにやく もやし きゅうり	うどん さとう ごまあぶら うめぼし
7	げつ 月	ごはん	○	ビビンバ はるさめスープ デザート	ぶたにく	にんにく つちしょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん ほうれんそう こまつな たまねぎ にんじん ほしいたけ あおねぎ	ごま さとう ごまあぶら あぶら はるさめ ごまあぶら ゼリー
8	か 火	メロン パン	○	スパゲティミートソース ほうれんそうとコーンのサラダ	とりにく ぶたにく	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ ほうれんそう キャベツ とうもろこし	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう
9	すい 水	ごはん	○	しろみざかなのてりやき すろっぽだいこん けんちんじる	ホキ ほねく とうふ	だいこん にんじん こんにやく ごぼう あおねぎ しめじ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう ごまあぶら さといも あぶら
ホキは深海魚で鱈の仲間です。味はとっても淡泊なので、どんな料理にもよくあうので給食にもよく登場します。							
10	もく 木	こめこ パン	○	ポトフ ブロッコリーサラダ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー	じゃがいも さとう ごま
11	きん 金	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ ごまあえ みそしる	くじらにく とうふ あぶらあげ みそ	にんにく つちしょうが こまつな だいこん えのきたけ あおねぎ	さとう でんぷん あぶら ごま ねりごま さとう
「くじらにくの竜田揚げ」は「鯨肉」にさとうやしょうゆなどの調味料に「にんにく」や「土しょうが」の風味を利かせて下味をつけ「でんぷん」をまぶして油で揚げ、風味よく仕上げた食べやすくしています。							
14	げつ 月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ とふのこのにももの すましじる	ちくわ あおのり とふのこ(こうやとうふ) かまぼこ	はくさい にんじん あおねぎ みつば えのきたけ たまねぎ しめじ	こむぎこ あぶら さとう
15	か 火	パン	○	ハンバーグのトマトソースかけ こふきいも ちゅうかスープ	ハンバーグ かまぼこ	トマト たまねぎ チンゲンサイ たまねぎ ほしいたけ	さとう でんぷん じゃがいも
じゃがいもには熱に強いビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは日常の食事で不足しがちなビタミンです。							
16	すい 水	ごはん	○	カレーライス エビフライ だいこんのあまず	ぶたにく エビフライ	つちしょうが たまねぎ にんじん だいこん	じゃがいも あぶら あぶら さとう
みなさんが大好きなカレーは南国インドの料理です。日本ではごはんにかけて「カレーライス」にして食べますが、本場インドでは「ナン」と言うひらたい「パン」につけて食べます。							
17	もく 木	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ あおのり ヨーグルト	たまねぎ キャベツ みかん(かん) パイナップル(かん) おとう(かん)	やきそばめん あぶら さとう
「フルーツヨーグルト」に使われている「ヨーグルト」は、牛乳から作られています。この他にも牛乳から作られているものに、チーズやスキムミルク、バターなどがあります。牛乳から作られるため「乳製品」と言います。							
18	きん 金	せき はん	○	とんかつ ポイルキャベツ／くだもの さつまじる	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	キャベツ / いちご こんにやく ごぼう あおねぎ	こむぎこ パンこ あぶら さつまいも
卒業おめでとうの献立です。赤飯は昔から日本の晴れ(お祝いを表す)の食事に作られています。							
21	げつ 月			振替休日			
22	か 火	パン	○	とりにくのからあげ はるさめサラダ コンソメスープ デザート	とりにく ぶたにく	チンゲンサイ とうもろこし もやし たまねぎ にんじん セロリー	こむぎこ からあげこ あぶら はるさめ さとう あぶら じゃがいも ケーキ
6年生の皆さんは小学校で最後の給食です。これからも好き嫌いしないでバランスよく食べてくださいね。							
23	すい 水			卒業式			
24	もく 木			終業式			

*きいろのたべものの「でんぷん」は「じゃがいも」の「でんぷん」です。

*献立の野菜は、天候等により変更することがあります。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 25~30%	食塩相当量 2.5g以下	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
今月の平均	640	24.0	27.8	2.4	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
	675	25.8	27.8	2.4	334	80	2.3	2.6	179	0.43	0.52	37	3.8