

3月

きゅうしょくこんだて表

平成29年 B-5フロック 和歌山市立浜宮小学校

\*ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの、パン・ごはんは、きいろのたべものです。

| ひつけ<br>日付                                                                                                                                 | ようび<br>曜日 | しゅしょく<br>主食            | 牛乳<br>ぎゅうにゅう | こんだて                                   | おもにからだをつくるものになる<br>(あかいろのたべもの)               | おもにからだのちょうしをととのえるものになる<br>(みどりいろのたべもの)                     | おもにからだのねつやちからの<br>ものになる<br>(きいろのたべもの) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------|--------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1                                                                                                                                         | すい<br>水   | ごはん                    | ○            | くじらのたつたあげ<br>ハリハリあえ<br>こんさいじる          | くじらにく                                        | にんにく つちしょうが<br>きりぼしだいこん きゅうり<br>ごぼう にんじん だいこん いとこんにやく あおねぎ | さとう でんぷん あぶら<br>さとう しろうごま あぶら         |
| ハリハリあえはきりぼしだいこんの噛みしめた時のハリハリという歯ごたえのいい音から名前をつけています。                                                                                        |           |                        |              |                                        |                                              |                                                            |                                       |
| 2                                                                                                                                         | もく<br>木   | あげ<br>パン               | ○            | あげパン<br>クリームシチュー<br>パインサラダ             | ぎゅうにく ペーコン きゅうにゅう                            | ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし<br>キャベツ きゅうり パイン(かん)           | さとう グラニューとう あぶら<br>じゃがいも<br>さとう       |
| あげパンはパンを油で揚げて、砂糖をからめています。それだけでいつものパンがおいしくなり人気です。そのぶん給食室はいそがしくなります。<br>揚げて袋にひとつずついれるので手間がかかります。美味しく食べましょう。                                 |           |                        |              |                                        |                                              |                                                            |                                       |
| 3                                                                                                                                         | きん<br>金   | ちらし<br>ずし              | ○            | ちらしずし<br>しろみぎかなのフリッター<br>すましじる<br>デザート | あぶらあげ やきかまぼこ こうやどうふ のり<br>しろみぎかなフリッター<br>とうふ | たけのこ ほししいたけ いんげん にんじん<br>たまねぎ エリンギ なのはな                    | さとう<br>あぶら<br>てまりふ<br>ひなあられ           |
| 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。「デザート」の“ひなあられ”は日本伝統のお菓子で、ひな祭りに災いや病気を追い払う願いをこめて食べられます。本日の給食の“ひなあられ”はアレルギーのもとになるアレルゲンの材料を使っていないものが出ます。 |           |                        |              |                                        |                                              |                                                            |                                       |
| 6                                                                                                                                         | げつ<br>月   | ごはん                    | ○            | にくじやが<br>すのもの                          | ぎゅうにく<br>わかめ                                 | つちしょうが いとこんにやく たまねぎ にんじん いんげん<br>もやし                       | じゃがいも あぶら さとう<br>さとう                  |
| 7                                                                                                                                         | か<br>火    | パン                     | ○            | やきそば<br>フルーツヨーグルト                      | ぶたにく ちくわ あおのり<br>ヨーグルト                       | キャベツ たまねぎ<br>みかん(かん) パイン(かん) おうとう(かん)                      | ちゅうかめん あぶら<br>ナタデココ 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。強いほねをつくる材料になります。                     |           |                        |              |                                        |                                              |                                                            |                                       |
| 8                                                                                                                                         | すい<br>水   | ごはん                    | ○            | しろみぎかなのレモンソース<br>とふのこのにも<br>すましじる      | ホキ<br>とふのこ<br>わかめ スクールかまぼこ                   | レモンかじゅう<br>はくさい にんじん あおねぎ<br>たまねぎ えのきたけ みずな                | でんぷん こむぎこ あぶら さとう<br>さとう              |
| 9                                                                                                                                         | もく<br>木   | パン                     | ○            | ポークビーンズ<br>ほうれんそうサラダ                   | ぶたにく ペーコン だいず                                | たまねぎ エリンギ しめじ<br>ほうれんそう とうもろこし                             | じゃがいも あぶら さとう<br>さとう                  |
| 10                                                                                                                                        | きん<br>金   | だい<br>こん<br>しらす<br>ごはん | ○            | だいこんしらすごはん<br>おやこに<br>こんにやくサラダ         | ちりめんじゃこ<br>とりにく たまご                          | だいこん こまつな にんじん<br>たまねぎ いんげん あおねぎ しめじ<br>こんにやく もやし きゅうり     | ごまあぶら しろうごま<br>あぶらふ さとう<br>さとう ごまあぶら  |
| だいこんしらすごはんは和風なのに、中華料理によく使うオイスターソースという調味料をいれています。オイスターとは海でとれる貝のかきからできた調味料です。うまみがあり大根しらすごはんをおいしくする秘訣です。                                     |           |                        |              |                                        |                                              |                                                            |                                       |
| 13                                                                                                                                        | げつ<br>月   | ごはん                    | ○            | カレーライス<br>やさいサラダ                       | ぎゅうにく                                        | つちしょうが たまねぎ にんじん りんごピューレ<br>ほうれんそう はくさい とうもろこし             | じゃがいも あぶら カレールウ<br>しろうごま 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。日本風に味付けされたカレールウが使われていますが、今日のカレーにはすりおろしたりんごが入ってカレーのうまみをまめています。                                                     |           |                        |              |                                        |                                              |                                                            |                                       |
| 14                                                                                                                                        | か<br>火    | パン                     | ○            | タッカンジョン<br>だいこんサラダ<br>かぼちゃのとうにゅうポタージュ  | とりにく<br>くきわかめ<br>ベーコン とうにゅう                  | にんにく あおねぎ<br>だいこん にんじん<br>かぼちゃ かぼちゃペースト たまねぎ               | こむぎこ でんぷん あぶら さとう<br>さとう あぶら ごまあぶら    |
| タッカンジョンは韓国風のから揚げのことで、甜麺醬という甘めのみそがきいて一味違うおいしさです。                                                                                           |           |                        |              |                                        |                                              |                                                            |                                       |
| 15                                                                                                                                        | すい<br>水   | ごはん                    | ○            | かきあげ<br>ぶたじる                           | ちくわ ひじき<br>ぶたにく とうふ みそ                       | たまねぎ にんじん<br>もやし ごぼう だいこん あおねぎ                             | じゃがいも てんぷらこ あぶら さとう                   |
| 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                                                                                                                                        | もく<br>木   | こくとう<br>パン             | ○            | みそラーメン<br>フライドポテト                      | ぶたにく やきぶた みそ                                 | はくさい たまねぎ もやし えのきたけ あおねぎ                                   | ちゅうかめん ごまあぶら あぶら<br>じゃがいも あぶら         |
| みそラーメンにはたくさんの具材のうまみがでて、まだ肌寒い季節に体が温まります。                                                                                                   |           |                        |              |                                        |                                              |                                                            |                                       |
| 17                                                                                                                                        | きん<br>金   | せき<br>はん               | ○            | トンカツ<br>ポイルやさい<br>みそしる<br>デザート         | ぶたにく<br>とうふ あぶらあげ みそ                         | キャベツ ブロッコリー<br>だいこん みずな あおねぎ                               | こむぎこ パンこ あぶら<br><br>ケーキ               |
| 6年生卒業おめでとうの献立です。 お祝いのひには昔から赤飯を食べる習慣があります。赤飯の赤に近い色がおめでたいことを表し、また小豆を食べることで健康でこれからも過ごしていけるようにという思いがこめられています。                                 |           |                        |              |                                        |                                              |                                                            |                                       |
| 20                                                                                                                                        | げつ<br>月   |                        |              | 春 分 の 日                                |                                              |                                                            |                                       |
| 21                                                                                                                                        | か<br>火    |                        |              | 卒 業 式                                  |                                              |                                                            |                                       |
| 22                                                                                                                                        | すい<br>水   | ごはん                    | ○            | かんとうに<br>おかかあえ                         | ぎゅうにく ほねく あつあげ こんぶ<br>かつおぶし                  | こんにやく だいこん<br>もやし にんじん ほうれんそう                              | じゃがいも さとう<br>さとう                      |
| 23                                                                                                                                        | もく<br>木   | パン                     | ○            | マーボー豆腐<br>はるさめサラダ                      | とうふ とりにく あかみそ                                | つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ<br>ちんげんさい とうもろこし              | あぶら ごまあぶら でんぷん<br>はるさめ さとう あぶら        |
| 6年生卒業おめでとうの献立です。 1年間給食はおいしく食べましたか？苦手なものはがんばって食べられるようになりましたか？<br>今年度最後の給食をクラスのみんなでおいしく食べましょう。                                              |           |                        |              |                                        |                                              |                                                            |                                       |
| 24                                                                                                                                        | きん<br>金   |                        |              | 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<br>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  | g     | エネルギーの<br>25～30% | 2.5g以下 | mg    | mg     | mg  | mg  | μ gRE | mg     | mg     | mg    | g    |
|              | 640   | 24.0  |                  |        | 350   | 80     | 3.0 | 2.0 | 170   | 0.40   | 0.40   | 20    | 5.0  |
| 今月の平均        | 662   | 25.4  | 28.8             | 2.5    | 323   | 87     | 2.3 | 3.0 | 265   | 0.54   | 0.58   | 28    | 3.9  |