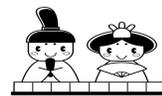


3月 きゅうしょくこんだて表



Bブロック

和歌山市立今福小学校

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)	おもにからだのちょ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	○	ちらしずし とりてん なのはなのすましじる ひなまつりデザート	とりにく とうふ	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ しょうが にんにく たまねぎ なのはな えのきたけ	(ごはん) さとう こむぎこ あぶら ふ ひなまつりゼリー	
3月3日は“ひなまつり”です。ひなまつりは“ももの節句”とも言われ、子どもたちの健やかな成長をねがう行事です。								
4	火	パン	○	にくだんごとはくさいのスープに フライビーンズ くだもの	にくだんご だいたい	はくさい にんじん しめじ あおねぎ しょうが いちご	はるさめ でんぶん あぶら さとう	
5	水	ごはん	○	きぎみうどん おひたし てづくりふりかけ	かまぼこ あぶらあげ ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし	はくさい あおねぎ もやし ほうれんそう	うどん さとう ごま さとう	
6	木	こくとう パン	○	クリームシチュー ごぼうとツナのサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん いんげん こまつな ごぼう	じゃがいも あぶら さとう	
7	金	キムチ チャーハン	○	キムチチャーハン はるまき たまごスープ いちごだいふく	ぶたにく はるまき たまご とりにく	しょうが はくさいキムチ えのきたけ チンゲンサイ なら	(ごはん) ごまあぶら ごま さとう あぶら でんぶん いちごだいふく	
10	月	ごはん	○	しろみぎかなのごまみそだれ ゆかりあえ すましじる	ホキ みそ かまぼこ	もやし あかじそ たまねぎ にんじん えのきたけ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま	
11	火	パン	○	チキンカツ ポイルキャベツ コンソメスープ デザート	チキンカツ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	あぶら じゃがいも ショートケーキ	
12	水	ごはん	○	カレーライス コーンサラダ くだもの	ぎゅうにく	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし いちご	じゃがいも あぶら さとう	
13	木	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおりのり かんてん(かん)	たまねぎ キャベツ にんじん みかん(かん) おとう(かん) パインアップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう	
14	金	せきはん	○	くじらのたつたあげ ぼんずあえ みそしる	くじらにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく はくさい もやし たまねぎ こまつな にんじん あおねぎ	さとう でんぶん あぶら 	
6年生のみなさんの卒業をお祝いする「卒業おめでとう献立」です。日本では、お祝いの日には「もち米」に「小豆」や「ささげ」を入れてむした「赤飯」がよく食べられます。								
17	月	卒業式						
18	火	パン	○	フィッシュバーガー オニオンスープ くだもの	しろみぎかなフライ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ みかん	あぶら あぶら	
19	水	ごはん	○	ちくぜんに すのもの	とりにく ちくわ わかめ	しょうが にんじん いんげん こんにゃく ごぼう もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう	
20	木	春分の日						
21	金	ごはん	○	ぎゅうどん こんぶあえ みそしる	ぎゅうにく しおこんぶ あぶらあげ みそ	たまねぎ いんげん しょうが にんじん キャベツ はくさい しめじ あおねぎ	いとこんにゃく あぶら さとう でんぶん	
24	月	終業式						

* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

* 3日は「ひなまつりの献立」 14日は「卒業おめでとう献立」です。

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1 3~20%	エネルギーの2 0~30%	2.0g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

