

# 3月 きゅうしょくこんだて表

和歌山市立有功小学校

ぎゅうにゅうは、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 (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
1	金	ごはん	○	ちらしずし しろみざかなのこうみてんぷら なのはなあえ すましじる ひなあられ	あぶらあげ こうやどうふ しろみざかなのこうみてんぷら かまぼこ	たけのこ ほししいたけ にんじん きぬさや なのはな キャベツ たまねぎ えのきたけ みつば	さとう ごはん あぶら ごま さとう てまりふ ひなあられ
「ひなまつりのこんだて」です。ひなにんぎょうには、「びょうきをせず、げんきにぞだつてほしい」というねがいがこめられています。きょうのきゅうしょくもおなじねがいをこめてつくられています。							
4	月	ごはん	○	よせなべ だいこんサラダ あじつけのり(1~5ねん)	ぶたにく あぶらあげ とうふ とりだんご くきわかめ あじつけのり	はくさい もやし ごぼう だいこん きゅうり	うどん あぶら さとう ごま
6ねんせいは、なべきゅうしょくです。やけどをしないようにちゅういしましょう。							
5	火	パン	○	ハンバーグのトマトソース フライドポテト やさいスープ	ハンバーグ	トマト たまねぎ にんじん セロリ ほうれんそう とうもろこし	さとう でんぷん じゃがいも こむぎこ あぶら
3がつは、1ねんのしめくりです。この1ねんかんをふりかえてみましょう。また、3がつは、6ねんせいの「もういちどたべたいメニュー」をおおくとりいれました。							
6	水	ごはん	○	くじらのたつたあげ こんぶあえ みそしる	くじらにく しおこんぶ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが にんじん はくさい こまつな しめじ	さとう でんぷん あぶら さといも
7	木	こくとうパン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり かんでん(かん) あんにんどうふ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかん(かん) もも(かん) パイナップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
8	金	ごはん	○	チキンライス えびフライ・ゆでブロッコリー ポタージュ	とりにく えびフライ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ グリンピース トマト ブロッコリー たまねぎ パセリ	ごはん あぶら タルタルソース じゃがいも
11	月	ごはん	○	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 うずらたまご	にんにく しょうが はくさいキムチ たまねぎ ほししいたけ こまつな	ごはん ごまあぶら さとう ごま あぶら
12	火	パン	○	マカロニグラタン ひじきサラダ ジャム	とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう チーズ ひじき	たまねぎ にんじん グリンピース チンゲンサイ とうもろこし	マカロニ パンこ あぶら さとう ごま ジャム
13	水	ごはん	○	にくじゃが すのもの てづくりふりかけ	ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ しおこんぶ いとかつお	しょうが たまねぎ にんじん いんげん いとこんにゃく キャベツ	あぶら さとう さとう ごま さとう
6ねんせいは、おわかれえんぞくのため、きゅうしょくはありません。							
14	木	パン	○	ミートボールシチュー ごぼうサラダ	にくだんご ベーコン スキムミルク	たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム にんじん ごぼう きゅうり	じゃがいも あぶら ごま さとう
15	金	せきはん	○	トンカツ・ポイルキャベツ みそしる くだもの	ぶたにく たまご あぶらあげ とうふ みそ	キャベツ だいこん にんじん あおねぎ いちご	こむぎこ パンこ あぶら
ちさんちしょうのひです。だいこん・あおねぎが、わかやましてさいばいされたものです。 6ねんせいのそつぎょうをおいおいするこんだてです。にほんでは、おいわいのひに、もちごめにあずきやささをいれてむした「せきはん」がよくたべられます。							
18	月	ごはん	○	とりにくのうめずあげ おひたし かきたまじる・ケーキ	とりにく たまご かまぼこ	ほうれんそう はくさい たまねぎ こまつな えのきたけ	こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう でんぷん ケーキ
6ねんせいは、さいごのきゅうしょくになります。							
19	火			そつぎょうしき			
20	水			しゅんぶんのひ			
21	木	パン	○	ミートスパゲティ パインサラダ デザート	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン トマト キャベツ きゅうり パイナップル(かん)	スパゲティ あぶら さとう デザート
こんねんどさいごのきゅうしょくです。らいねんどは、4月10日からはじまります。							
22	金			しゅうぎょうしき			

\* 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

栄養所要量の基準	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30%以下	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	
今月の平均	682	26.2	28.3	2.6	344	85	2.5	2.9	167	0.69	0.61	27	4.0