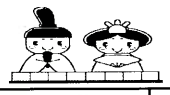
3月　きゅうしょくこんだて表



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）	おもにからだのちょうしをととのえる（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）
3	月	ごはん	○	ちらしずし ししゃもフライ なのはなすまし	あぶらあげ　こうやどうふ ししゃもフライ かまぼこ　とうふ	たけのこ　ほししいたけ　にんじん　きぬさや なのはな　しめじ	ごはん　さとう あぶら てまりふ
				「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、げんきにそだってほしい」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	火	パン	○	てりやきハンバーグ こふきいも コンソメスープ	ハンバーグ（ぶたにく・とりにく） ぶたにく	パセリ キャベツ　たまねぎ　にんじん　ほうれんそう	さとう　でんぷん じゃがいも あぶら
				6ねんせいは、「やまのぼり」のため、きゅうしょくはありません。			
5	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 とうふ　わかめ　みそ	しょうが　にんにく はくさい だいこん　えのきたけ　あおねぎ	さとう　でんぷん　あぶら
				3がつは、1ねんのしめくくりです。この1ねんかんをふりかえってみましょう。			
6	木	黒糖パン	○	はっぽうさい フライビーンズ	ぶたにく　うずらたまご　えび　いか だいず	はくさい　たまねぎ　チンゲンサイ　しょうが たけのこ　ほししいたけ	あぶら　でんぷん でんぷん　あぶら　さとう
7	金	ごはん	○	ハヤシライス わかめサラダ	ぶたにく わかめ	しょうが　たまねぎ　にんじん　しめじ　グリンピース　トマト キャベツ　とうもろこし	あぶら さとう
10	月	ごはん	○	キムチチャーハン ブロッコリーのてんぷら ちゅうかスープ	ぶたにく かまぼこ	にんにく　しょうが　はくさいキムチ ブロッコリー はくさい　にんじん　チンゲンサイ	ごはん　さとう　ごまあぶら　ごま からあげこ　あぶら はるさめ
				ブロッコリーのてんぷらは、からあげことみずでつくったころもをつけてあぶらであげました。			
11	火	パン	○	あげパン ポトフ みかんサラダ	ぶたにく　ウインナー	たまねぎ　だいこん　にんじん　セロリ みかん（かん）　キャベツ　きゅうり	パン　あぶら　グラニューとう じゃがいも さとう
12	水	ごはん	○	ちくぜんに すのもの てづくりふりかけ	とりにく　ちくわ わかめ ちりめんじゃこ　しおこんぶ　いとかつおぶし	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 ごま　さとう
				6ねんせいは、「おわかれえんそく」のため、きゅうしょくはありません。			
13	木	パン	○	やきそば クラッシュゼリー	ぶたにく　ちくわ　あおのり かんてん（かん）	たまねぎ　もやし　にんじん　キャベツ パイナップル（かん）　みかん（かん）　もも（かん）	ちゅうかそば　あぶら あまなつゼリー
14	金	赤飯	○	えびフライ　ボイルキャベツ みそしる くだもの	えびフライ あぶらあげ　みそ	キャベツ ごぼう　しめじ　あおねぎ いちご	あぶら　タルタルソース さつまいも
				ちさんちしょうのひです。キャベツ・あおねぎが、わかやましで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わ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げをいれてむした「せきはん」がよくたべられます。			
17	月	ごはん	○	とりにくのうめずあげ ごまあえ みそしる	とりにく あぶらあげ　みそ	はくさい　こまつな だいこん　にんじん　えのきたけ　あおねぎ	こむぎこ　でんぷん　あぶら ごま　さとう
				「うめず」は、うめぼしをつけるときに、うめからしぜんにでてくるえきたいのことです。うめずには、えんぶんがふくまれていて、このえんぶんをりょうりのあじつけにりようしたものの1つが「とりにくのうめずあげ」です。			
18	火	パン	○	クリームシチュー やさいサラダ ラスク（4～6ねん）	ベーコン　とりにく　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　グリンピース キャベツきゅうり　とうもろこし	あぶら　じゃがいも さとう　マヨネーズ パン　マーガリン　グラニューとう
				6ねんせいは、しょうがっこうさいごのきゅうしょくになります。			
19	水			そ　つ　ぎ　ょ　う　し　き			
20	木	パン	○	ポークビーンズ だいこんサラダ ラスク（4～6ねん）	ぶたにく　だいず くきわかめ	たまねぎ　いんげん　しめじ　キャベツ だいこん　きゅうり	あぶら　じゃがいも さとう　あぶら　ごま パン　マーガリン　グラニューとう
				こんねんどさいごのきゅうしょくです。らいねんどのきゅうしょくは、4月10日からはじまります。			

＊献立（こんだて）に使用（しよう）している野菜（やさい）は、天候等（てんこうなど）により変更（へんこう）することがあります。

栄養所要量の基準	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未満	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
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	660	24.8	27.6	2.6	326	81	2.3	2.8	147	0.71	0.59	26	4.2