

3月きゅうしょくこんだて表



和歌山市立有功小学校

きゅうにゆうはあかのたべもの パン・ごはんはきいろのたべものです。

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)
1	火	パン	○	マカロニグラタン だいこんスープ	とりにく ぎゅうにゆう チーズ ベーコン	ブロッコリー たまねぎ だいこん にんじん とうもろこし パセリ	じゃがいも あぶら マカロニ パンこ
<p>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ってみましょう。</p>							
2	水	ごはん	○	てまきおにぎり すましじる	のり ウインナー チーズ ツナ かまぼこ とうふ	たくあん きゅうり うめぼし ほうれんそう	(ごはん) さとう てまりふ
<p>「ひなまつりのこんだて」で、てまきおにぎりです。「のり」のうえに「ごはん」をのせ、そのうえに「ぐ」をのせてまいてたべます。いろいろなあじをたのしみましょう。</p>							
3	木	パン	○	あげパン ポークビーンズ こまつなサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん こまつな キャベツ とうもろこし	(パン) あぶら グラニューとう ココア じゃがいも あぶら さとう
<p>あげパンのひです。パンのとうぼんさんは、「いただきます」をするまえに、パンばこをきゅうしょくしつにかえしましょう。</p>							
4	金	ごはん	○	しろみぎかなのてりやき はりはりづけ みそしる	しろみぎかな とうふ みそ	きりぼしだいこん きゅうり えのきたけ あおねぎ たまねぎ にんじん	でんぷん あぶら さとう さとう
7	月	ごはん	○	チャンポン あげギョーザ	ぶたにく かまぼこ ギョーザ	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ しめじ あおねぎ	ちゅうかめん あぶら でんぷん あぶら
<p>3がつもにんきメニューをあつめたきゅうしょくになっています。チャンポンもにんきメニューの1つです。</p>							
8	火	パン	○	とりにくのレモンソース コーンサラダ ほうれんそうスープ	とりにく ベーコン	レモン キャベツ とうもろこし ほうれんそう たまねぎ エリンギ	でんぷん あぶら さとう さとう じゃがいも あぶら
9	水	ごはん	○	ガパオ やさいスープ	たまご きゅうにく ぶたにく ベーコン	ピーマン にんじん にんにく バジル キャベツ たまねぎ とうもろこし	あぶら あぶら
<p>【ガパオ】は、「バジル」をいみすることばで、タイりょうりの1つです。きゅうしょくようにアレンジしています。</p>							
10	木	こめこ パン	○	ビーフシチュー ひじきサラダ	ぎゅうにく スキムミルク ひじき	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ こまつな とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう
11	金	ごはん	○	くじらのたつたあげ ゆかりあえ みそしる	くじらにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく キャベツ あかじそ だいこん えのきたけ にんじん あおねぎ	さとう でんぷん あぶら じゃがいも
<p>ちさんちしょうのひです。「キャベツ」と「だいこん」はわかやましでしゅうかくされたものです。また、わかやまけんのとくさんぶつ「くじらにく」を、しょうゆ・みりんでしたあじをつけ、かたくりこをまぶし、あぶらであげて、「たつたあげ」にしました。</p>							
14	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 かまぼこ とうふ	にんにく しょうが はくさいキムチ たまねぎ あおねぎ	(ごはん) ごま さとう ごまあぶら あぶら
15	火	パン	○	いわしフライ ポイルキャベツ ごぼうスープ	いわしフライ ベーコン ぎゅうにゆう	キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ パセリ	あぶら あぶら
<p>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。</p>							
16	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 じゃこ しおこんぶ いかかつお	しょうが にんじん いんげん こんにやく ごぼう もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら さとう ごま
17	木	パン	○	マーボーどうふ はるさめサラダ デザート	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん しろねぎ チンゲンサイ とうもろこし	あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう ゼリー
18	金	せき はん	○	えびフライ タルタルソース ゆでブロッコリー みそしる くだもの 	えびフライ わかめ とうふ みそ	ブロッコリー はくさい にんじん しめじ あおねぎ いちご	あぶら タルタルソース
<p>「そつぎょうおめでどうこんだて」です。みんなでもねんせいのおにいさん、おねえさんのそつぎょうをおいおいしましょう。</p>							
22	火	パン	○	いさおバーグ やさいスープ デザート	ぎゅうにく ぶたにく たまご ベーコン	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん パセリ	パンこ さとう あぶら ゼリー
<p>いさおバーグは、きゅうしょくしつでちょうりいんさんが1つ1つこねてつくってくれます。こんねんどうさいごのきゅうしょくです。クラスのみんなどたのしくたべましょう！</p>							

* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

* 11日(金)は「地産地消の日のこんだて」です。

* 2日(水)は「ひなまつりのこんだて」 18日(金)は「卒業おめでどうこんだて」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	g	エネルギー の25~30%		mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	
	640	24.0		2.5未満	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	638	24.7	27.1	2.3	339	78	2.5	2.7	153	0.65	0.62	24	3.9

