

# 3月 きゅうしょくこんだて表



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)	
3	月	パン	○	あげパン			グラニューとう あぶら	
				ようふうにこみ	ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ セロリ	じゃがいも	
				クラッシュゼリー	かんてんかん	みかんかん ももかん パインかん	あまなつみかんゼリー	
アンケートの結果、あげパンは2位でした。								
4	火	ごはん	○	ししゃものからあげ	ししゃも		あぶら でんぷん	
				すろっぽだいこん	あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう	さとう ごま あぶら	
				かきたまじる	たまご とうふ	えのきだけ チンゲンサイ	でんぷん	
「すろっぽだいこん」は、だいこんとにんじんを千六本 <small>せんろっぽん</small> についたもの <small>に</small> を煮た料理 <small>りょうり</small> です。								
5	水	黒糖パン	○	ペンネのミートソース	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ にんにく	ペンネ オリーブあぶら	
				ボイルブロッコリー		ブロッコリー		
				やさいスープ		だいこん キャベツ セロリ	じゃがいも	
6	木	ごはん	○	にくじゃが	ぎゅうにく	こんにやく たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも さとう あぶら	
				うめサラダ		キャベツ ばいにく	さとう	
				じゃこのふりかけ	かつおぶし じゃこ		ごま さとう	
7	金	ごはん	○	ビビンバ	ぶたにく	つちしょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな	ごま あぶら さとう ごまあぶら	
				もずくスープ	かまぼこ もずく	もやし しめじ にんじん たまねぎ		
				デザート			ゆきみアイス	
「地産地消の日」のこんだてです。キャベツ・小松菜が和歌山市内産のものを使用しています。ビビンバは3位でした。								
10	月	パン	○	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ いんげん しめじ	じゃがいも あぶら さとう	
				わかめサラダ	わかめ	キャベツ とうもろこし	さとう	
11	火	ごはん	○	だいこんごはん	あぶらあげ	だいこん にんじん		
				とりにくのごまザンギ	とりにく	つちしょうが にんにく	ごま でんぷん あぶら	
				みそしる	わかめ みそ	はくさい えのきだけ あおねぎ		
12	水	パン	○	てりやきハンバーガー	ハンバーグ	つちしょうが	さとう でんぷん	
				レタスのソテー		レタス	あぶら	
				オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ パセリ		
				くだもの		りんご		
13	木	赤飯 (あずき)	○	エビフライ	エビフライ		あぶら ノンエッグタルタルソース	
				ゆでやさい		キャベツ にんじん		
				さつまじる	とりにく あぶらあげ みそ	ごぼう しめじ あおねぎ	さといも	
				デザート			おいわいクレープ	
「卒業おめでとう」のこんだてです。今日のごはんはあずきの入った「赤飯」です。「赤飯」はおめでたい日に食べます。								
14	金	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく スキムミルク	つちしょうが たまねぎ にんじん グリンピース	あぶら じゃがいも	
				ごぼうサラダ		ごぼう とうもろこし	ごま さとう	
				ウインナー	ウインナー			
アンケートの結果、カレーライスは8位でした。								
17	月	パン	○	マーボーはるさめ	とうふ ぶたにく あかみそ	たまねぎ つちしょうが にんじん あおねぎ たけのこ ほしいたけ	はるさめ ごまあぶら でんぷん	
				フライドポテト			じゃがいも あぶら	
アンケートの結果、フライドポテトは6位でした。								
18	火	ごはん	○	くじらのたつたあげ	くじらにく	つちしょうが	さとう ごまあぶら でんぷん あぶら	
				こんぶあえ	しおこんぶ	もやし こまつな		
				みそしる	みそ あぶらあげ	えのきだけ にんじん	じゃがいも	
アンケートの結果、くじらのたつたあげは1位でした。								
19	水	そつぎょうしき						
20	木	ごはん	○	おでん	とりにく ひらてん いかボール あつあげ こんぶ	こんにやく にんじん だいこん	じゃがいも さとう	
				すのもの	わかめ	キャベツ	さとう	

\* 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。また、都合により、献立内容を変更することもあります。

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 2.5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
今月の平均	652	24.2	28.6	2.1	336	82	2.3	2.8	166	0.68	0.59	24	3.6

～小学校での6年間の給食は？～  
およそ1105回(そのうちパンが週に2回、ごはんが週に3回)



