

3月きゅうしょくこんだて表



和歌山市立 宮 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)	おもにエネルギーの もとになる (きいろのたべもの)
1	火	ごはん	○	わかやまラーメン ひじきのごますあえ 今日は、好きな給食アンケートで、人気のあった給食を中心に取り入れています。楽しみにしててね。	ぶたにく ひじき	キャベツ もやし たまねぎ あおねぎ こまつな にんじん	ちゅうかめん ごまあぶら ごま さとう
2	水	こくとうパン	○	はくさいのクリームに はなやさいサラダ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう ツナ	はくさい だいこん たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー	さとう
3	木	ちらしずし	○	ちらしずし てりやきチキン はまぐりのおすいもの ひなあられ 「ひな祭りの献立」です。桃の節句ともいわれます。絵本給食で、読み聞かせがあります。お楽しみに。	かまぼこ こうやどうふ のり とりにく はまぐり あぶらあげ とうふ	ほししいたけ にんじん いんげん えのきたけ みつば	さとう あぶら でんぶん さとう てまりふ あられ
4	金	ごはん	○	しろみざかなのゆずふうみ こんぶあえ ぶたじる 「地産地消の日」です。だいこんとキャベツは、和歌山市で栽培されました。	しろみざかな こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ	ゆずかじゅう キャベツ にんじん もやし だいこん ごぼう あおねぎ	でんぶん あぶら さとう
7	月	メロンパン	○	ミートソーススパゲティ みかんサラダ	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん えのきたけ トマトピューレ みかん (かん) キャベツ きゅうり	あぶら スパゲティ さとう
8	火	ごはん	○	かきあげ にゅうめんじる	ちくわ ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん いんげん にんじん あおねぎ えのきたけ	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう そうめん
9	水	パン	○	ハンバーグのデミグラスソース こふいきいも コンソメスープ	ハンバーグ とりにく	たまねぎ しめじ たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	さとう でんぶん あぶら じゃがいも
10	木	せきはん	○	くじらのたつたあげ おかかあえ みそしる 「卒業おめでとう献立」です。赤飯は昔 からお祝い事のときに食べます。和歌山県の給食ならではのくじらも味わってくださいね。	くじらにく かつおぶし あぶらあげ みそ	しょうが にんにく はくさい こまつな だいこん にんじん しめじ あおねぎ	でんぶん あぶら
11	金	キムチチャーハン	○	キムチチャーハン ナムル ちゅうかスープ	ぶたにく わかめ ぶたにく とうふ	しょうが にんにく はくさいキムチ もやし にんじん チンゲンサイ	ごま さとう ごまあぶら ごまあぶら さとう
14	月	あげパン	○	あげパン ポトフ やさいのごまドレッシング 絵本給食で読み聞かせがあります。一番人気の「あげパン」です。お楽しみに。	 ソーセージ いちはんにんぎ	 キャベツ だいこん にんじん たまねぎ しめじ こまつな もやし とうもろこし	パン さとう あぶら
15	火	ごはん	○	ビビンバ はるさめスープ	ぶたにく ぶたにく	しょうが にんにく はくさいキムチ キャベツ こまつな だいこん チンゲンサイ にんじん	ごま ごまあぶら さとう はるさめ ごまあぶら
16	水	パン	○	とりにくのからあげ コーンポタージュスープ くだもの	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	でんぶん あぶら じゃがいも いちご
17	木	ごはん	○	カレーライス フルーツポンチ 6年生は、小学校 最後の給食です。絵本給食で読み聞かせがあります。お楽しみに。	ぎゅうにく かんてん (かん)	たまねぎ にんじん グリンピース おうとう (かん) みかん (かん) パイン (かん)	じゃがいも あぶら ナタデココ さとう
18	金	そつぎょうしき					
21	月	しゅんぶんのひ					
22	火	ごはん	○	マーボー豆腐 ちゅうかあえ	ぶたにく とうふ あかだしみそ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ にんにく はくさい こまつな えのきたけ	あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごまあぶら
23	水	パン	○	ホットドッグ (カレーキャベツ) たまごスープ	ソーセージ たまご ベーコン	キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ	さとう でんぶん
24	木	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。

口座振替日は、3月7日(月)です。

*おはし、ハンカチは、毎日、忘れずに持ってきてましょう。裏面は、EAT通信です。見てね。⇒

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	食塩相当量 2.0g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 μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上