

3月

きゅうしょくこんだて表

March

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

和歌山市立宮小学校

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものとなる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをとのえるものとなる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)
3	月	メロンパン	○	ビーフシチュー りっちゃんサラダ	ぎゅうにく ハム　しおこんぶ　かつおぶし	たまねぎ　マッシュルーム キャベツ　きゅうり　とうもろこし　にんじん　ミニトマト	じゃがいも さとう　あぶら
4	火	ごはん	○	がったいかつどんセット いちご	ぶたにく たまご	たまねぎ　にんじん　しろねぎ　ほうれんそう　みつば　えのきたけ いちご	こむぎこ　ばんこ　あぶら さとう
6年生が家庭科の学習で1食分の献立「給食のメニュー」を考えました。1組の考えたメニューです。お楽しみに。							
5	水	こくとうパン	○	とりにくのからあげ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	とりにく ベーコン	にんにく　しょうが ブロッコリー　キャベツ　とうもろこし たまねぎ　にんじん　エリンギ	でんぶん　あぶら さとう　あぶら
6	木	セルフおにぎり	○	セルフおにぎり ラーメン（にたまごいり） ぎょうざ・はるまき ナムル	さけ　わかめ ぶたにく　やきぶた　なると　うすらたまご ぎょうざ　はるまき	 はくさい　たまねぎ　あおねぎ もやし　こまつな	(ごはん) ちゅうかめん　さとう あぶら さとう　こまあぶら
7	金	ごはん	○	さけのこみだれ こまあえ かきたまじる	さけ とりにく　たまご	しょうが　あおねぎ ほうれんそう　キャベツ　にんじん はくさい　えのきたけ	でんぶん　あぶら　さとう ねりごま　さとう　ごま でんぶん
「地産地消の日の献立」です。はくさい、キャベツは和歌山市内産のものを使っています。							
10	月	ココアあげパン	○	ココアあげパン ポトフ ごぼうサラダ	 ぶたにく　ウインナー ツナ	 たまねぎ　にんじん　キャベツ ごぼう　こまつな	(パン)　あぶら　さとう じゃがいも さとう　ごま
宮小学校　人気ナンバーワンのあげパンです。今日はココア味です。							
11	火	チャーハン	○	5つぼしチャーハン すいぎょうざいりスープ ポテトサラダ いちごたべくらべ3しゅもり	やきぶた　たまご すいぎょうざ ハム	にんじん　たまねぎ　あおねぎ たまねぎ　あおねぎ　えのきたけ きゅうり　にんじん　とうもろこし いちご	こまあぶら ごまあぶら じゃがいも　ノンエッグマヨネーズ
6年3組の考えたメニューです。野菜や果物がたくさん入っており、栄養バランスも良いですね。お楽しみに。							
12	水	パン	○	ホットドッグ コーンポタージュ	フランクフルト ベーコン　ぎゅうにゅう	キャベツ　にんじん たまねぎ　とうもろこし　パセリ	さとう　(パン) じゃがいも
13	木	せきはん	ショア	くじらのたつたあげ にんじんシリシリ みそしる	くじらにく ツナ とうふ　あぶらあげ　みそ	しょうが　にんにく にんじん たまねぎ　しめじ　あおねぎ	さとう　でんぶん　あぶら ごま　こまあぶら
絵本給食で「卒業おめでとう献立」です。お祝い事には赤飯を食べる風習があります。みなで6年生の卒業をお祝いしましょう！							
14	金	ごはん	○	カツカレー フルーツポンチ	チキンカツ　ぎゅうにく	たまねぎ　にんじん　グリーンピース　マッシュルーム もも(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　ゼリー　さとう
3学期最後の絵本給食です。1年間に読み聞かせした絵本は、なんと20冊！絵本の世界を味わうことはできましたか？							
17	月	卒業式					
18	火	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ ひじきまめ さわにわん	ホキ　みそ ひじき　だいず ぶたにく	 にんじん　いんげん しろねぎ　ごぼう　だいこん　にんじん　みつば	でんぶん　こむぎこ　あぶら　ごま　さとう さとう
19	水	パン	○	ハンバーグのデミグラスソース ジャーマンポテト やさいスープ	ハンバーグ ベーコン とりにく	 パセリ ほうれんそう　たまねぎ　とうもろこし　しめじ　キャベツ	さとう じゃがいも　あぶら
20	木	春分の日					
21	金	キムチチャーハン	○	キムチチャーハン ナムル はるさめスープ	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　ほうれんそう にんじん　チンゲンサイ　ほししいたけ	こまあぶら　ごま　さとう さとう　こまあぶら はるさめ
24	月	修了式					

※天候等の都合により、献立（使用食品）を変更することがあります。

7日（金）6年生はおわかれ遠足のため、給食はありません。

※今月は、人気メニューアンケートの結果を取り入れています。

裏面はEAT通信です。

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