

3月 きゅうしょくこんだてひょう



和歌山市立宮小学校

ぎゅうにゆうは、あかいろのたべもの 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ものになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)	
2	月	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ	キャベツ たまねぎ にんじん おうとう(かん) みかん(かん) パインアップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう ゼリー ナタデココ	
3	火	すめし 	○	てまきずし すましじる ひなあられ 	のり ぎょにくソーセージ ツナ とりにく とうふ	きゅうり たまねぎ たくあん みつば にんじん えのきたけ	(ごはん) さとう ごま ノンエッグマヨネーズ てまりふ ひなあられ	
<p>今年度最後の給食給食です。本日は「ひなまつり」です。ひなまつりには、ひな人形や桃の花をかざってお祝します。</p>								
4	水	こくとうパン	○	にこみハンバーグ こふきいも コーンポタージュスープ	ハンバーグ ぎゅうにゆう	にんじん たまねぎ とうもろこし	さとう だんぷん じゃがいも	
5	木	ごはん 	○	とりにくのからあげ フライドポテト ツナサラダ スンドゥブ デザートセレクト	とりにく ツナ ぶたにく とうふ あかみそ	にんにく しょうが こまつな にんじん キャベツ にんにく はくさい ながねぎ ニら はくさいキムチ	こむぎこ あぶら じゃがいも あぶら さとう ガトーショコラ・みたらしだんご・クレープ	
<p>給食献立選手権で選ばれた6年2組の「スペシャルランチプレート」です。6年2組より「みんなの大好きなメニューを集めました。スンドゥブは辛さひかえめで食べやすいです。デザートでガトーショコラ、みたらし団子、クレープから1つ選んでください。」</p>								
6	金	ごはん	○	カレーライス ハムサラダ 	ぎゅうにく ハム	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ はくさい とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう	
<p>今日は、「地産地消の日の献立」です。白菜は、和歌山市内で収穫されたものです。</p>								
9	月	パン	○	スパゲッティナポリタン やさいのごまドレッシング いちごジャム	ウイナー ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ほうれんそう とうもろこし	スパゲッティ あぶら さとう ごま ジャム	
10	火	ごはん 	○	くじらにくのたつたあげ ナムル みそしる いちご	くじらにく わかめ とうふ みそ	しょうが にんにく ほうれんそう もやし しめじ だいこん にんじん いちご	だんぷん あぶら さとう さとう ごまぶら	
<p>給食献立選手権で選ばれた6年3組の「人気集めてみた!メニュー」です。6年3組より「名前通り人気だと思ふものを集めました。和歌山で有名なくじら、新鮮ないちごやお米、具材たっぷりなみそしるとなっています。つけあわせのナムルも最高の給食です。」</p>								
11	水	パン	○	ビーフシチュー みかんサラダ	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース みかん(かん) キャベツ きゅうり	あぶら じゃがいも さとう	
12	木	せきはん	○	せきはん とんかつ・ソース ブロッコリーサラダ おいわいじる	ぶたにく とうふ なた	ブロッコリー にんじん だいこん あおねぎ	あずき (ごはん) ばんこ こむぎこ あぶら ソース さとう	
<p>「卒業おめでとう献立」です。6年生の卒業をお祝いで、赤飯がついています。むかしから、お祝いの日に赤飯を食べる習慣があります。</p>								
13	金	ごはん	○	すきやきに すのもの	ぎゅうにく とうふ わかめ	たまねぎ はくさい にんじん しめじ ながねぎ いとこんにやく キャベツ	ふ さとう あぶら さとう	
16	月	ココアあげパン 	○	ココアあげパン ポトフ やさいソテー	とりにく ハム	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ もやし こまつな とうもろこし	(パン) あぶら ココア さとう じゃがいも	
<p>宮小学校人気メニューナンバーワン!のココアあげパンです。味わっていただきましょう。</p>								
17	火	卒業式						
18	水	パン	○	しろみざかなフライ てづくりタルタルソース やさいスープ	しろみざかなフライ ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ たまねぎ にんじん はくさい	あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	
19	木	キムチチャーハン	○	キムチチャーハン とんこつしょうゆラーメン ちゅうかサラダ	ぶたにく ぶたにく やきぶた ささみ	にんにく しょうが はくさいキムチ キャベツ たまねぎ あおねぎ もやし はくさい にんじん	ごまあぶら ごま (ごはん) ちゅうかめん さとう ごまあぶら	
20	金	春分の日						
23	月	パン	○	ミートサンドパン オニオンスープ キャンディチーズ	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン チーズ	たまねぎ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	じゃがいも あぶら	
24	火	修了式						

*13日(金) 6年生はお別れ遠足のため給食はありません。

*今月も人気メニューや6年生が考えた献立を取り入れています。

※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。

※はし、マスク、ハンカチは毎日洗って持ってきてきましょう。

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