

3月きゅうしょくこんだて表

和歌山市立鳴滝小学校

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ものになる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものになる (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)
3	げつ月	パン	○	ハンバーグのデミグラスソース	ハンバーグ		さとう
				ジャーマンポテト	ベーコン	パセリ	じゃがいも あぶら
				ポパイスープ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	
				チーズ	チーズ		
4	か火	ごはん	○	キムチチャーハン	ぶたにく	しょうが にんにく はくさいキムチ	ごまあぶら ごま さとう
				ナムル		もやし ほうれんそう	さとう ごまあぶら
				はるさめスープ	いとかまぼこ	にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	はるさめ
5	すい水	ごはん	○	にくじゃが	ぎゅうにく	しょうが たまねぎ にんじん いんげん いとこんにゃく	じゃがいも あぶら さとう
				はりはりづけ		きりぼしだいこん こまつな にんじん	さとう
				ひじきふりかけ	ひじき ちりめんじゃこ	あかじそ	さとう ごま
6	も木	ごはん	○	あじのこうみだれ	あじ	しょうが あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう
				ごまあえ		ほうれんそう キャベツ にんじん	ねりごま さとう ごま
				かきたまじる	とりにく たまご	はくさい えのきたけ	でんぷん
7	きん金	こくとうパン	○	やきそば	ぶたにく ちくわ あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん	ちゅうかめん あぶら
				フルーツポンチ		おうとう(かん) みかん(かん) パインアップル(かん)	ナタデココ シャインマスカットゼリー さとう
「 ちきんちしゅう ひ 地産地消の日の献立」です。キャベツは わかやまし いきん 和歌山市内産のものを使っています。							
10	げつ月	あげパン	○	あげパン			(パン) あぶら さとう グラニューとう
				ポトフ	ぎゅうにく ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも
				ごぼうサラダ		ごぼう こまつな とうもろこし	さとう
11	か火	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ	ホキ みそ		でんぷん こむぎこ あぶら ごま さとう
				ひじきまめ	ひじき だいず	にんじん いんげん	さとう
				さわにわん	ぶたにく	しろねぎ ごぼう だいこん にんじん みつば	
12	すい水	ごはん	○	カレーライス	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら
				やさいのごまドレッシング		キャベツ こまつな にんじん	さとう あぶら ごま
				くだもの		いちご	
13	も木	せきはん(ごましお)	○	くじらのたつたあげ	くじらにく	しょうが にんにく	さとう でんぷん あぶら
				にんじんシリシリ	ツナ	にんじん	ごまあぶら
				みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ しめじ あおねぎ	
				「 そつぎょう 卒業おめでとう こんだて 献立」です。 いわ お祝い事には せきはん 赤飯を た 食べる風習があります。 ふうしゅう みんなでも ねんせい 年生の卒業を そつぎょう お祝い いわ しましょう！			
14	きん金	パン	○	とりにくのからあげ	とりにく	にんにく しょうが	でんぷん あぶら
				ゆでブロッコリー		ブロッコリー	
				コンソメスープ	ベーコン	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	
				おいおいデザート			おめでとうケーキ
17	げつ月	 そつぎょうしき 卒業式 					
18	か火	ごはん	○	ちゅうかごもくいため	ぶたにく	しょうが はくさい たまねぎ にんじん しめじ たけのこ	ごまあぶら でんぷん
				わかめスープ	とりにく わかめ とうふ	もやし チンゲンサイ	
19	すい水	ごはん	○	そばろどんぶり	とりにく たまご	しょうが にんじん いんげん	あぶら さとう
				ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	はくさい もやし こんにゃく だいこん えのきたけ あおねぎ	
20	も木	しゅんぶん ひ 春分の日					
21	きん金	パン	○	エビカツ	エビカツ		あぶら さとう
				ボイルキャベツ		キャベツ	
				マカロニスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん	じゃがいも マカロニ
				デザート			アセロラゼリー
24	げつ月	しゅうぎょうしき終業式 					

※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。



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	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μ gRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上