

3月きゅうしょくこんだて表



A-3ブロック

和歌山市立 西脇 小学校

きゅうにゅうは、あかいたべもの パン・ごはんは、きいろいたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかいたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりいろいたべもの)	おもにエネルギーの もとになる(きいろいたべもの)	
1	火	ごはん	○	とんこつラーメン ほうれんそうのごまあえ	ぶたにく とうにゅう	キャベツ にんじん もやし あおねぎ にんにく ほうれんそう はくさい	ちゅうかめん しろいりごま さとう	
2	水	パン	○	ハンバーグのトマトソース キャベツのソテー マカロニスープ	ハンバーグ ベーコン	トマトダイス たまねぎ キャベツ たまねぎ セロリ にんじん	さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも マカロニ	
3	木	ごはん	○	ちりめんじゃこのちらしずし コロツケ なのはなのすましじる	ちりめんじゃこ のり こうやどうふ とうふ	ほしいたけ いんげん にんじん たまねぎ なのはな えのきたけ	さとう コロツケ あぶら ふ	
<p>「ひな祭り」の献立です。3月3日は桃の節句、ひなまつりです。ひな人形を飾ったりして女の子の健康をお祝いします。</p>								
4	金	こくとうパン	○	とりにくのからあげ グリーンサラダ コンソメスープ	とりにく ぶたにく	つちしょうが キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ にんじん いんげん チンゲンサイ しめじ	でんぷん あぶら さとう あぶら	
<p>「地産地消の日の献立」です。キャベツの白菜は和歌山市内産のものです。</p>								
7	月	ごはん	○	マーボー豆腐 あげはるまき	とうふ ぶたにく あかみそ	つちしょうが たまねぎ たけのこ あおねぎ	はるさめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるまき あぶら	
8	火	ごはん	○	カレーライス ごぼうサラダ / いちご	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう みずな とうもろこし / いちご	あぶら じゃがいも さとう しろいりごま	
9	水	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ あおのり ヨーグルト	たまねぎ もやし キャベツ にんじん おうとう(かん) みかん(かん) パイン(かん) バナナ	ちゅうかめん あぶら さとう	
10	木	せきはん	○	チキンカツ ポイルブロッコリー/ みそしる デザート	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	とりにく ブロッコリー/ だいこん にんじん あおねぎ	こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも おめでとうゼリー	
<p>「卒業おめでとう献立」です。赤飯は小豆を入れて炊いているごはん、赤い色は昔よりおめでたいとされることからお祝いの日に使われます。</p>								
11	金	パン	○	しろみざかなフライ にんじんシリシリ かぼちゃポタージュ	しろみざかなフライ ツナ とりにく とうにゅう	にんじん かぼちゃ たまねぎ	あぶら さとう ごまあぶら しろいりごま	
<p>豆乳は豆腐を作るときにできる食べ物です。大豆の栄養なのでからだをつくるたんぱく質が含まれています。</p>								
14	月	ごはん	○	ビビンバ ナムル はるさめスープ	ぶたにく かまぼこ	にんにく つちしょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ こまつな えのきたけ	あぶら しろいりごま さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら はるさめ	
15	火	ごはん	○	ちくぜんに すのもの ひじきふりかけ	とりにく ちくわ わかめ ひじき	つちしょうが にんじん いんげん こんにゃく たけのこ もやし かつおぶし	さといも あぶら さとう さとう さとう しろいりごま	
16	水	あげパン	○	あげパン/ポトフ わかめサラダ	ぶたにく わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん とうもろこし もやし	あぶら グラニューとう さとう/じゃがいも さとう しろいりごま	
17	木	ごはん	○	くじらのたつたあげ ハリハリあえ みそしる	くじらにく とうふ あぶらあげ みそ	つちしょうが にんにく きりぼしだいこん もやし はくさい しめじ あおねぎ	さとう でんぷん あぶら さとう さつまいも	
18	金	卒業式						
21	月	春分の日						
22	火	ごはん	○	きざみうどん いためなます	とりにく やきかまぼこ あぶらあげ ひじき ひらてん	えのきたけ あおねぎ れんこん にんじん こんにゃく	うどん さとう あぶら さとう ごまあぶら	
<p>いためなますは、炒めたところにお酢を入れることで、味がまろやかになりおいしくなります。</p>								
23	水	パン	○	クリームシチュー ツナサラダ	とりにく きゅうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら	
<p>今年度最後の給食です。この一年でお世話になった人や自分が成長したところを思い返してくださいね。</p>								
24	木	卒業式						

*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。

*3日(水)は、「ひな祭り」の献立、4日(金)は、「地産地消の日の献立」、10(木)は、「卒業おめでとう献立」です。



学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	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	エネルギーの 13%~20%以下	エネルギーの 20~30%以下	2g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	4.5以上