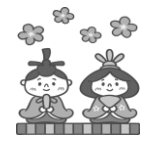
3月きゅうしょくこんだて表

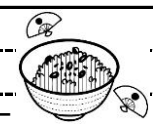


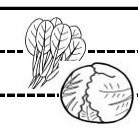
A-3

和歌山市立 西脇 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）	おもにねつやちからのもとになる（きいろのたべもの）
1	水	シュガーパン	○	わふうスパゲッティ	ベーコン	たまねぎ　しめじ　にんじん　ピーマン　にんにく	スパゲッティ　あぶら
				やさいのごまドレッシング		はくさい　ほうれんそう　にんじん	ごま　さとう　あぶら
				デザート			あおりんごゼリー
2	木	ちらしずし	○	ちらしずし	かまぼこ　こうやどうふ　のり	ほししいたけ　いんげん　にんじん	（ごはん）　さとう
				しろみさかなのフリッター	しろみさかなのフリッター		あぶら
				すましじる	とうふ　いとかまぼこ	こまつな　えのきだけ	てまりふ
				ひなあられ			ひなあられ
				「ひなまつりの献立」です。3月3日は桃の節句、ひなまつりです。			
3	金	黒糖パン	○	にこみハンバーグ	ハンバーグ		さとう　でんぷん
				こふきいも		パセリ	じゃがいも
				コーンクリームスープ	ベーコン　ぎゅうにゅう	たまねぎ　キャベツ　セロリ　にんじん	マカロニ
6	月	キムチチャーハン	○	キムチチャーハン	ぶたにく	にんにく　しょうが　はくさいキムチ	（ごはん）　ごまあぶら　ごま　さとう
				はるまき	はるまき		あぶら
				チンゲンサイのスープ	ベーコン	チンゲンサイ　たまねぎ　にんじん	
				アセロラゼリー			アセロラゼリー
7	火	ごはん	○	たまごとじうどん	たまご　かまぼこ　とりにく　あぶらあげ	あおねぎ	うどん
				ひらてんとこまつなのいためもの	ひらてん	こまつな　にんじん　もやし	さとう　あぶら
				ふりかけ	のりかつおふりかけ		
8	水	パン	○	はっぽうさい	ぶたにく　うずらたまご	キャベツ　もやし　チンゲンサイ　たまねぎ　ほししいたけ　あおねぎ　しょうが　にんじん	あぶら　ごまあぶら　でんぷん
				フライドポテト			じゃがいも　あぶら
9	木	赤飯	○	せきはん			（ごはん）　あずき
				エビフライ	エビフライ		あぶら　タルタルソース（ノンエッグ）
				ボイルブロッコリー		ブロッコリー	
				みそしる	あぶらあげ　とうふ　わかめ　みそ	こまつな　はくさい	
				デザート			ケーキ
				「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で、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。			
10	金	あげパン	○	あげぱん			（パン）　あぶら　さとう　グラニューとう
				ようふうにこみ	とりにく	たまねぎ　キャベツ　セロリ　にんじん	じゃがいも
				ひじきサラダ	ひじき	こまつな　とうもろこし	はるさめ　さとう　ごまあぶら
				「地産地消の日の献立」です。キャベツと小松菜は和歌山市内で収穫されたものです。			
13	月	ごはん	○	マーボーどうふ	とうふ　ぶたにく　あかみそ　はっちょうみそ	しょうが　たまねぎ　たけのこ　あおねぎ	あぶら　さとう　ごまあぶら　でんぷん
				ナムル		もやし　にんじん	ごま　さとう　ごまあぶら
14	火	ごはん	○	にくじゃが	ぶたにく	しょうが　にんじん　たまねぎ　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　もやし　きゅうり	さとう
				ひじきとじゃこのふりかけ	ちりめんじゃこ　ひじき		さとう　ごま
15	水	パン	○	しろみさかなフライ	しろみさかなフライ		あぶら　さとう
				ミネストローネ	ベーコン	にんにく　たまねぎ　キャベツ　いんげん　セロリ	あぶら　マカロニ　しろいんげんまめ　さとう
				チーズ	チーズ		
16	木	ごはん	○	カレーライス	ぎゅうにく	たまねぎ　にんじん　トマト	じゃがいも　あぶら
				ごぼうサラダ		ごぼう　もやし　とうもろこし	さとう　ごま
				いちご		いちご	
17	金	パン	○	やきそば	ぶたにく　ちくわ　あおのり	たまねぎ　にんじん　キャベツ　もやし	ちゅうかめん　あぶら
				フルーツポンチ		みかん（かん）　おうとうダイス（かん）　カットパイン（かん）	あまおうゼリー　シャインマスカットゼリー　さとう
20	月	卒業式					
21	火	春分の日					
22	水	パン	○	クリームシチュー	とりにく　ベーコン　チーズ　スキムミルク	たまねぎ　にんじん　グリンピース	じゃがいも　あぶら
				ほうれんそうとコーンのサラダ		ほうれんそう　とうもろこし　キャベツ	さとう
23	木	ごはん	○	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが	でんぷん　あぶら
				ブロッコリーのごまあえ		ブロッコリー	さとう　ごま
				みそしる	あぶらあげ　みそ	だいこん　こまつな　しめじ	
				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。			
24	金	終業式					





2日（木）は「ひなまつりの献立」、9日（木）は「卒業おめでとうの献立」、10日（金）は「地産地消 の日 の献立 」です。

＊献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

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	25	4．5以上