

## 3月きゅうしょくこんだてひょう



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とになる<br>(あかのたべもの) | おもにからだのちようしをととのえるもとになる<br>(みどりのたべもの) | おもにエネルギーのもとになる<br>(きいろのたべもの) |
|---|----|----------|----|------------------|------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|
| 3   | 月  | ごはん      | ○  | てまきおにぎり          | のり ウィンナー チーズ ツナ              | きゅうり ねりうめ                            | さとう                          |
|   |    |          |    | おひなさまスープ         | かまぼこ とうふ                     | みつば にんじん                             | てまりふ                         |
| 「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。   |    |          |    |                  |                              |                                      |                              |
| 4   | 火  | ごはん      | ○  | しろみさかなのごまみそだれ    | ホキ みそ                        |                                      | こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま         |
|   |    |          |    | きりぼしだいこんのにもの     | とりにく あぶらあげ                   | きりぼしだいこん にんじん いんげん                   | あぶら さとう                      |
| 5   | 水  | あげパン     | ○  | かきたまじる           | とうふ たまご                      | えのきたけ こまつな                           | でんぶん                         |
|   |    |          |    | あげパン             |                              |                                      | (パン) あぶら グラニューとう さとう         |
|   |    |          |    | ポトフ              | とりにく                         | キャベツ たまねぎ にんじん だいこん                  | じゃがいも                        |
| 6   | 木  | ごはん      | ○  | ひじきサラダ           | ひじき                          | こまつな とうもろこし                          | さとう あぶら                      |
|   |    |          |    | とりにくのからあげ        | とりにく                         | しょうが                                 | でんぶん あぶら                     |
|   |    |          |    | ナムル              |                              | もやし                                  | ごまあぶら さとう                    |
| 7   | 金  | こくとうパン   | ○  | ちゅうかスープ          | たまご                          | たまねぎ とうもろこし たけのこ チンゲンサイ              |                              |
|   |    |          |    | にこみハンバーグ         | ハンバーグ                        |                                      | さとう でんぶん                     |
|   |    |          |    | こふきいも            |                              |                                      | じゃがいも                        |
| 10  | 月  | キムチチャーハン | ○  | コンソメスープ          | ベーコン                         | たまねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ しめじ            |                              |
|   |    |          |    | はるまき             |                              |                                      |                              |
|   |    |          |    | わかめスープ           | わかめ とうふ いとかまぼこ               | もやし                                  |                              |
| 11  | 火  | ごはん      | ○  | にくじやが            | ぶたにく                         | しょうが にんじん たまねぎ グリンピース こんにゃく          | じゃがいも あぶら さとう                |
|   |    |          |    | ぱいにくあえ           |                              | はくさい こまつな ぱいにく                       | さとう                          |
| 12  | 水  | ナン       | ○  | キーマカレー           | とりにく ぶたにく だいす                | しょうが たまねぎ にんじん トマト(かん)               | じゃがいも あぶら                    |
|   |    |          |    | キャベツとコーンのサラダ     |                              | キャベツ とうもろこし もやし                      | ごまあぶら さとう                    |
| 13  | 木  | せきはん     | ○  | せきはん             |                              |                                      | (ごはん) あずき                    |
|   |    |          |    | エビフライ(タルタルソース)   | エビフライ                        |                                      | あぶら タルタルソース(ノンエッグ)           |
|   |    |          |    | ゆでブロッコリー         |                              |                                      |                              |
|   |    |          |    | みそしる             | とうふ あぶらあげ みそ                 | ごぼう だいこん あおねぎ                        | さといも                         |
|   |    |          |    | いちご              |                              |                                      | 卒業おめでとう式                     |
| 「卒業おめでとう献立」です。6年生の皆さんご卒業おめでとうございます。<br>今日は赤飯です。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ことからお祝いの日に使われます。 |    |          |    |                  |                              |                                      |                              |
| 14  | 金  | シュガーパン   | ○  | 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 もやし                   | ちゅうかめん あぶら                   |
|   |    |          |    | フルーツポンチ          | かんてん(かん)                     | みかん(かん) パインアップル(かん) とうとう(かん)         | さとう                          |
|   |    |          |    | クレープ             |                              |                                      | クレープ                         |
| 17  | 月  |          |    | 卒業式              |                              |                                      |                              |
| 18  | 火  | ごはん      | ○  | マーボーどうふ          | とうふ ぶたにく                     | しょうが たまねぎ たけのこ あおねぎ                  | はるさめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん      |
|   |    |          |    | ごまあえ             |                              | こまつな もやし                             | ごま さとう                       |
| 19  | 水  | パン       | ○  | にくだんごとはくさいのクリームに | にくだんご ぎゅうにゅう こなチーズ           | たまねぎ にんじん はくさい グリンピース                | じゃがいも あぶら                    |
|   |    |          |    | ブロッコリーサラダ        |                              | ブロッコリー だいこん                          | ごま さとう                       |
| 20  | 木  |          |    | 春分の日             |                              |                                      |                              |
| 21  | 金  | パン       | ○  | ポークビーンズ          | ぶたにく だいす                     | たまねぎ しめじ いんげん                        | あぶら じゃがいも さとう                |
|   |    |          |    | はるさめサラダ          |                              | にんじん チンゲンサイ                          | はるさめ さとう ごまあぶら               |
| 今年度最後の給食です。この一年でお世話をし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  | 月  |          |    | 終業式              |                              |                                      |                              |

3日(月)は「ひなまつりの献立」、7日(金)は「地産地消の日の献立」、13日(木)は「卒業おめでとう献立」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<br>摂取基準 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>エネルギーの<br>13~20% | 脂肪<br>エネルギーの<br>20~30% | 食塩相当量<br>2g未満 | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミンA<br>μgRAE | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g |
|--------------|---------------|---------------------------|------------------------|---------------|-------------|--------------|---------|----------|----------------|--------------|--------------|-------------|-----------|
|              | 650           |                           |                        |               | 350         | 50           | 3.0     | 2.0      | 200            | 0.40         | 0.40         | 25          | 4.5以上     |