

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	月	ごはん	○	てまきおにぎり おひなさまスープ	のり ウィンナー チーズ ツナ かまぼこ とうふ	きゅうり ねりうめ みつば にんじん	さとう 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 きりぼしだいこんのもの かきたまじる	ホキ みそ とりにく あぶらあげ とうふ たまご	 きりぼしだいこん にんじん いんげん えのきたけ こまつな	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま あぶら さとう でんぷん
5	水	あげパン	○	あげパン ポトフ ひじきサラダ	 とりにく ひじき	 キャベツ たまねぎ にんじん だいこん こまつな とうもろこし	(パン) あぶら グラニューとう さとう じゃがいも さとう あぶら
6	木	ごはん	○	とりにくのからあげ ナムル ちゅうかスープ	とりにく  たまご	しょうが もやし たまねぎ とうもろこし たけのこ チンゲンサイ	でんぷん あぶら ごまあぶら さとう
7	金	こくとうパン	○	にこみハンバーグ こふきいも コンソメスープ	ハンバーグ  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	さとう でんぷん じゃがいも
「地産地消の日の献立」です。キャベツは和歌山市で収穫された野菜です。							
10	月	キムチチャーハン	○	キムチチャーハン はるまき わかめスープ	ぶたにく はるまき わかめ とうふ いとかまぼこ	にんにく しょうが はくさいキムチ  もやし	(ごはん) ごまあぶら ごま さとう あぶら
11	火	ごはん	○	にくじゃが ばいにくあえ	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 はくさい こまつな ばいにく	じゃがいも あぶら さとう さとう
12	水	ナン	○	キーマカレー キャベツとコーンのサラダ	とりにく ぶたにく だいず  	しょうが たまねぎ にんじん トマト(かん) キャベツ とうもろこし もやし	じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう
13	木	せきはん	○	せきはん エビフライ(タルタルソース) ゆでブロッコリー みそしる いちご	 エビフライ  とうふ あぶらあげ みそ 	  ブロッコリー ごぼう だいこん あおねぎ	(ごはん) あずき あぶら タルタルソース(ノンエッグ)  さといも 
「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。 今日は赤飯です。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。							
14	金	シュガーパン	○	やきそば フルーツポンチ クレープ	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん(かん)	キャベツ たまねぎ にんじん もやし みかん(かん) パインアップル(かん) おうとう(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう クレープ
17	月			卒業式			
18	火	ごはん	○	マーボー豆腐 ごまあえ	とうふ ぶたにく  	しょうが たまねぎ たけのこ あおねぎ こまつな もやし	はるさめ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん 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 ブロッコリーサラダ	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 ブロッコリー だいこん	じゃがいも あぶら ごま さとう
20	木			春分の日			
21	金	パン	○	ポークビーンズ はるさめサラダ	ぶたにく だいず  	たまねぎ しめじ いんげん にんじん チンゲンサイ	あぶら じゃがいも さとう 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	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 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%	2g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上