

3月きゅうしょくこんだてひょう



きゅうにゆうは、あかいのたべもの 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となる (あかいのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるものとなる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)	
2	月	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ すのもの かきたまじる	タラ みそ わかめ とうふ たまご	きゅうり えのきたけ あおねぎ	ごま さとう こむぎこ でんぷん あぶら さとう でんぷん	
3	火	ごはん	○	てまきおにぎり おひなさまスープ	のり ウィナー 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	
<p>「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。</p>								
4	水	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	
5	木	ごはん	○	わかやまラーメン ごまあえ	ぶたにく	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ ほうれんそう キャベツ	ちゅうかめん さとう ごま	
6	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	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	
<p>「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。</p>								
9	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 かまぼこ	にんにく しょうが はくさいキムチ もやし とうもろこし	(ごはん) ごまあぶら ごま さとう あぶら	
10	火	ごはん	○	ヤンニョムチキン ナムル けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ	にんにく もやし こまつな こんにやく にんじん ごぼう あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま さとう ごまあぶら ごまあぶら	
11	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 しめじ 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 ごま	
12	木	せきはん	○	せきはん とんかつ ゆでブロッコリー みそしる くだもの	ぶたにく あぶらあげ みそ	ブロッコリー こまつな しめじ いちご	(ごはん) あずき こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	
<p>「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。</p>								
13	金	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ かんでん(かん)	キャベツ たまねぎ もやし にんじん パインアップル(かん) おうとう(かん) みかん(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう	
16	月	ごはん	○	カレーライス ごぼうサラダ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう とうもろこし きゅうり	じゃがいも あぶら さとう ごま	
17	火			<p>そつぎょうしき 卒業式</p>				
18	水	パン	○	はくさいのクリームに キャベツとコーンのサラダ	とりにく きゅうにゆう こなチーズ	たまねぎ にんじん はくさい グリンピース キャベツ とうもろこし	あぶら じゃがいも さとう	
19	木	ごはん	○	きぎみうどん ひらてんとこまつなのいためもの	とりにく かまぼこ あぶらあげ ひらてん	えのきたけ あおねぎ こまつな にんじん もやし	うどん あぶら さとう	
20	金			<p>しゅんぶん ひ 春分の日</p>				
23	月	ごはん	○	かきあげ ぶたじる	ちくわ ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ かぼちゃ にんじん えのきたけ もやし ごぼうこんにやく あおねぎ	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	
<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	火			<p>しゅうぎょうしき 終業式</p>				

3日(火)は「ひなまつりの献立」、6日(金)は「地産地消の日の献立」、12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