

3月きゅうしょくこんだて表



B-4

和歌山市立 西和佐小学校

きゅうにゆうは、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)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとなる (きいろのたべもの)	
2	月	ごはん	○	ちらしずし しろみぎかなのこうみあげ なのはなのすまじる ひなあられ あす3日はひなまつりです。それにちなんできょうは、「ひなまつりのこんだて」になっています。	あぶらあげ こうやどうふ しろみぎかな かまぼこ とうふ	たけのこ しいたけ にんじん かんげん なのはな しめじ	さとう あぶら てまりふ	
3	火	パン	○	やきそば クラッシュゼリー	ぶたにく ちくわ あおのり かんでん(かん)	たまねぎ もやし にんじん キャベツ パインアップル(かん) みかん(かん) おうとう(かん)	ちゅうかそば あぶら あまなつゼリー	
4	水	ごはん	○	くじらのたつたあげ こんぶあえ みそしる	くじらにく しおこんぶ とうふ わかめ みそ	つちしょうが にんにく キャベツ だいこん えのきたけ あおねぎ	さとう でんぷん あぶら	
5	木	パン	○	にくだんごとはいさいのスープに フライビーンズ ブラック&ホワイト 「ぼたけのにく」だいずをつかっただフライビーンズです。 だいずには、みなさんのからだをつくる「たんぱくし」がふくまれています。	にくだんご だいず	はいさい にんじん あおねぎ つちしょうが しめじ	はるさめ さとう でんぷん あぶら さとう	
6	金	ごはん	○	ハヤシライス わかめサラダ ソール	ぎゅうにく わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト キャベツ とうもろこし	あぶら さとう	
9	月	ごはん	○	とりにくのうめずあげ きんぴらごぼう みそしる うめからできた「うめず」をつかったださっぱりとしたからあげです。	とりにく あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう にんじん こんにやく はいさい えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	
10	火	パン	○	ミートサンドパン ポパイスープ アセロラゼリー アセロラゼリーの「アセロラ」は、カリフォルニアとうとくさんのくだもので、レモンのやく18ばいのビタミンC(シー)を ふくんでいます。	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにゆう	たまねぎ トマト ほうれんそう とうもろこし マッシュルーム たまねぎ	オリーブオイル パンこ さとう じゃがいも アセロラゼリー	
11	水	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ はりはりづけ てづくりふりかけ	こうやどうふ たまご とりにく ちりめんじゃこ しおこんぶ いかかつお	にんじん たまねぎ いんげん きりぼしだいこん きゅうり	さとう さとう ごま さとう	
12	木	こくとう パン	○	ポトフ やさしいごまドレッシング くだもの きょうは「こくとうパン」です。ふんわりほのかにあまくておいしいよ!	ぎゅうにく ウイナー	たまねぎ だいこん にんじん セロリ キャベツ こまつな とうもろこし いちご	じゃがいも さとう ごま あぶら	
13	金	ごはん	○	キムチチャーハン ナムル ちゅうかスープ きょうは「ちさんちしょうのひ」です。ほうれんそうとあおねぎは わかやましてさいばいされたものです。こどもたち に にんきのあるキムチチャーハンです。	ぶたにく かまぼこ	にんにく つちしょうが はいさいキムチ ほうれんそう もやし はいさい にんじん チンゲンサイ あおねぎ	ごまあぶら ごま さとう さとう ごまあぶら はるさめ	
16	月	ごはん	○	かつおのみそだれ キャベツとほうれんそうのおひたし にゆうめんじる	かつお みそ	つちしょうが キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん あおねぎ しいたけ	でんぷん あぶら さとう さとう そうめん	
17	火	パン	○	ハンバーグのトマトソース こふきいも コンソメスープ	ハンバーグ ぶたにく	たまねぎ トマト パセリ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	さとう でんぷん じゃがいも あぶら	
18	水	せき はん	○	エビフライ ゆでブロッコリー みそしる ケーキ 「そつぎょうおめでどうのこんだて」です。みなさんでいっしょにらねんせいのそつぎょうをおいおいしましょう!!	えびフライ あぶらあげ みそ	ブロッコリー ごぼう しめじ あおねぎ	あぶら タルタルソース さつまいも	
19	木	そつぎょうしき						
20	金	ごはん	○	かやくうどん こまつなとしめじのにびたし ひじきのふりかけ	とりにく かまぼこ あぶらあげ ひじき ちりめんじゃこ	えのきたけ あおねぎ こまつな しめじ ゆかりこ	うどん さとう さとう ごま	
23	月	ごはん	○	そぼろどんぶり みそしる こんねんどさいこのきゅうしょくです。みんなでたのしくたべましょう!	とりにく たまご あぶらあげ みそ	つちしょうが にんじん グリーンピース はいさい しめじ たまねぎ あおねぎ	あぶら さとう	
24	火	しゅうぎょうしき						

* 献立に使用している野菜は、天候等により変更する場合があります。

* おはし・マスク・はんかちは、毎日洗って持ってきてましょう。

栄養所要量 の基準	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	g	エネルギーの 25~30%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	
今月の平均	640	24.0	25.6	2.4	334	84	2.9	2.9	151	0.64	0.57	26	3.7