

3月きゅうしょくこんだて表



B-4ブロック 和歌山市立西和佐小学校

き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です。

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	火	パン	○	とりにくのレモンソース コーンサラダ ほうれんそうスープ	とりにく ベーコン	レモンかじゅう キャベツ とうもろこし ほうれんそう たまねぎ エリンギ	でんぶん あぶら さとう さとう じゃがいも あぶら	
きょうから3がつです。おねんせいのみなさんにとって、しょうがっこうでたべるきゅうしょくも、あとわずかとになりました。								
2	水	ごはん	○	てまきおにぎり すましじる	のり ウイナー チーズ ツナ かまぼこ とうふ	たくあん きゅうり うめペースト ほうれんそう	(ごはん) さとう ふ	
「ひなまつりのこんだて」で、てまきおにぎりです。「のり」のうえに「ごはん」をのせ、そのうえに「く」をのせてまいてたべます。いらぬあじをたのしみましょう。								
3	木	パン	○	ポークビーンズ こまつなサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん こまつな キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう	
4	金	ごはん	○	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 かまぼこ とうふ	にんにく しょうが ほかさいキムチ たまねぎ あおねぎ	(ごはん) しるこま さとう ごまあぶら あぶら	
みんなにんきメニューのひとつ「キムチチャーハン」です。おいしくいただきます。								
7	月	ごはん	○	きざみうどん いためなます	あぶらあげ とりにく かまぼこ ひじき	えのきたけ あおねぎ にんじん れんこん こんにやく	うどん あぶら さとう ごまあぶら	
8	火	パン	○	あげパン とりにくとやさいのコンソメに みかんサラダ	とりにく	たまねぎ だいこん にんじん セロリー キャベツ きゅうり みかん(かん)	(パン) あぶら グラニューとう じゃがいも さとう	
1おんせいから6おんせいまで、みんなにんきメニューの「あげパン」です。パンをあぶらであけてから「グラニューとう」というさとうをまぶしています。よくあじわって、おいしくいただきます。								
9	水	ごはん	○	そぼろどんぶり みそじる ソファール	とりにく たまご あぶらあげ とうふ みそ ヨーグルト	しょうが にんじん グリンピース ごぼう もやし あおねぎ	さとう あぶら さつまいも	
10	木	こめこパン	○	クリームシチュー ひじきサラダ くだもの	ぶたにく きゅうにゅう ひじき	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ こまつな とうもろこし いちご	じゃがいも あぶら さとう	
こんげつのかわりパンは「こめこパン」です。いつものパンより、もっちりしていておいしいです。								
11	金	ごはん	○	くじらのたつたあげ ゆかりあえ みそじる	くじらにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく キャベツ あかじそ だいこん えのきたけ にんじん あおねぎ	さとう でんぶん あぶら じゃがいも	
ちさんちしょうのひです。「キャベツ」と「だいこん」はわかやましてしょうかくされたものです。また、わかやまけんとくさんぶつ「くじらにく」を、しょうゆ・みりんでしたあじをつけ、かたくりこをまぶし、あぶらであけて、「たつたあげ」にしました。								
14	月	ごはん	○	ちくぜんに すのもの いりじゃこ	とりにく ちくわ わかめ じゃこ	しょうが にんじん いんげん こんにやく ごぼう もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら さとう	
15	火	パン	○	マーボー豆腐 はるさめサラダ チョコ	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし	あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう チョコ	
16	水	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ はりはりづけ かきたまじる	しろみざかな みそ たまご	きりぼしだいこん きゅうり えのきたけ あおねぎ たまねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま さとう でんぶん	
17	木	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん(かん)	たまねぎ もやし キャベツ にんじん もも(かん) みかん(かん) パイナップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう	
18	金	せきはん	○	えびフライ タルタルソース ゆでブロッコリー みそじる くだもの	えびフライ わかめ とうふ みそ	ブロッコリー ほかさい にんじん しめじ あおねぎ いちご	あぶら タルタルソース	
「そつぎょうおめでとうこんだて」です。みんなでもねんせいのおにいさん、おねえさんのそつぎょうをおいわいしましょう。								
21	月	しゅんぶんのひ						
22	火	パン	○	チーズバーガー やさいスープ ケーキ	ハンバーグ チーズ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー	さとう でんぶん あぶら	
こんねんどうさいこのきゅうしょくです。クラスのみんなどたのしくたべましょう!								
23	水	そつぎょうしき						
24	木	しゅうぎょうしき						

* 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。

* 11日(金)は「地産地消の日のこんだて」です。

* 2日(水)は「ひなまつりのこんだて」 18日(金)は「卒業おめでとうこんだて」です。



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	g	エネルギー の25~30%	2.5未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	638	24.7	27.1	2.3	339	78	2.5	2.7	153	0.65	0.62	24	3.9