

# 3月 きゅうしょくこんだて表



Bブロック 和歌山市立 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

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 もとなる (きいろのたべもの)	
1	月	ごはん	○	にくじゃが にしよびたし ひじきふりかけ	ぶたにく ひじき ちりめんじゃこ	つちしょうが いとこんにやく たまねぎ にんじん いんげん もやし ほうれんそう あかじそ	あぶら さとう じゃがいも さとう ごま さとう	
2	火	パン	○	ポークビーンズ コーンサラダ いちごのショートケーキ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう	
3	水	ごはん	○	ちらしずし あじのフリッター なのはなのすましじる	かまぼこ こうやとうふ あじのフリッター とうふ	ほししいたけ いんげん にんじん たまねぎ みつば なのはな えのきたけ	さとう ふ	
<p><b>3月3日はひなまつりの日です。それにちなんで今日は、「ひなまつりのこんだて」になっています。</b>  <b>ひなまつりには、春が旬の食材を使った「ちらしずし」など精進の美しい料理が作られます。</b></p>								
4	木	黒糖パン	○	やきそば フルーツポンチ	ちくわ ぶたにく あおのり かんでん(かん)	たまねぎ キャベツ にんじん みかん(かん) おとう(かん) パイナップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう	
5	金	ごはん	○	とりにくのうめずあげ にんじんしりしり みそしる	とりにく ツナ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん はくさい しめじ あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	
8	月	ごはん	○	ビビンバ ナムル はるさめスープ	ぶたにく	にんにく つちしょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ ニラ えのきたけ	あぶら ごま さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら はるさめ	
9	火	パン	○	クリームシチュー パインサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり パイナップル(かん)	じゃがいも あぶら さとう	
10	水	ごはん	○	しろみさかなのてりやき こんぶあえ みそしる	しろみさかな しおこんぶ とうふ あぶらあげ みそ	はくさい たまねぎ えのきたけ あおねぎ	でんぶん こんぶ あぶら さとう	
11	木	パン	○	にこみハンバーグ こふきいも やさしいスープ	ハンバーグ ベーコン	にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな	さとう でんぶん じゃがいも あぶら	
12	金	ごはん	○	せきはん とんかつ ポイルキャベツ みそしる	あずき ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	キャベツ だいこん にんじん あおねぎ	こむぎこ パンこ あぶら	
<p><b>「卒業おめでとうこんだて」です。日本ではお祝いの日に「もち麦」に「あずき」や「さざげ」をいれておした 「もち麦」がよく食べられます。6年生の卒業をお祝いして、楽しくいただきます。</b></p>								
15	月	ごはん	○	カレーライス デザート ほうれんそうとコーンのサラダ	ぶたにく スキムミルク	つちしょうが たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう	
16	火	パン	○	あげパン ポトフ グリーンサラダ	ぶたにく ソーセージ	たまねぎ にんじん だいこん セロリー キャベツ きゅうり	あぶら さとう グラニューとう じゃがいも ごま さとう	
<p><b>あげパンはあげたパンにさとうとグラニューとうをまぶしてつくります。</b></p>								
17	水	ごはん	○	まだいのみぞれあんかけ みそしる くだもの	まだい とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん えのきたけ にんじん たまねぎ あおねぎ いちご	でんぶん あぶら	
<p><b>和歌山県はたくさんの特産物があります。今日の給食の「まだい」は和歌山県からいただいたものです。</b></p>								
18	木			<b>ぞ つ ぎ ょ う し き</b>				
19	金	ごはん	○	マーボー豆腐 カリカリごぼう	とうふ ぶたにく あかみそ	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ ごぼう	あぶら ごまあぶら でんぶん でんぶん あぶら さとう ごま	
22	月	ごはん	○	わかめごはん きつねうどん ごまあえ	わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ	えのきたけ あおねぎ はくさい にんじん	うどん さとう ねりごま ごま さとう	
23	火	パン	○	ホットドッグ コンソメスープ	フランクフルト ぶたにく	とうもろこし たまねぎ こまつな にんじん	さとう じゃがいも	
24	水			<b>し ゅ う ぎ ょ う し き</b>				

\* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

\* 3日は「ひな祭りの献立」 12日は「卒業おめでとう献立」「地産地消の日の献立」です。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	食塩相当量 2.0g未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上