

3 月 きゅうしょくこんだてひょう



A-1ブロック

和歌山市立 野崎西小学校

ぎゅうにゆうは、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とになる (あかいのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)	
2	月	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 にんじん おうとう(かん) みかん(かん) パインアップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう ゼリー(あまおう)	
3	火	ごはん	○	てまきおにぎり すましじる ひなあられ	のり ウィナー ツナ かまぼこ とうふ	たくあん きゅうり たまねぎ みつば にんじん	ごま ノンエッグマヨネーズ さとう(ごはん) てまりふ ひなあられ	
<p>3月3日は「ひなまつり」です。ひなまつりには、ひな人形や桃の花をかざってお祝いします。</p>								
4	水	ごはん	○	キムチチャーハン あげぎょうざ ちゅうかたまごスープ	ぶたにく ぎょうざ たまご	にんにく つちしょうが はくさいキムチ たまねぎ とうもろこし たけのこ はくさい	ごまあぶら ごま さとう あぶら	
<p>6年1組のリクエスト献立になります。給食の味を忘れないでくださいね。</p>								
5	木	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ こんぶあえ みそしる	くじらにく しおこんぶ とうふ あぶらあげ みそ	つちしょうが にんにく はくさい にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ	さとう でんぷん あぶら	
6	金	こくとうパン	○	クリームシチュー パインサラダ	とりにく ベーコン きゅうにゆう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり パインアップル(かん)	じゃがいも あぶら クリームシチューのもと さとう	
<p>今日は、「地産地消の日の献立」です。キャベツは、和歌山市内で収穫されたものです。</p>								
9	月	パン	○	にこみハンバーグ こふきいも やさいスープ	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい パセリ	さとう でんぷん じゃがいも	
10	火	わかめごはん	○	わかめごはん わかやまラーメン いちご	わかめごはんのもと ぶたにく なんと	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ いちご	(ごはん) ちゅうかめん	
<p>6年2組のリクエスト献立になります。楽しい時間を過ごしてくださいね。</p>								
11	水	ごはん	○	カレーライス ツナサラダ	ぶたにく ツナ	つちしょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう	
12	木	せきはん	○	せきはん エビフライ タルタルソースぞえ ボイルキャベツ おいわいじる/デザート	エビフライ とうふ なんと	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ にんじん だいこん あおねぎ	あずき(ごはん) ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら デザート	
<p>「卒業おめでとう献立」です。6年生の卒業をお祝いして、赤飯がついています。むかしから、お祝いの日に赤飯を食べる習慣があります。</p>								
13	金	パン	○	あげぱん ポトフ やさいソテー	とりにく ウィナー ハム	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ もやし こまつな とうもろこし	(パン) あぶら さとう じゃがいも あぶら	
16	月	パン	○	とりにくのうめずあげ はるさめスープ	とりにく いとにかまぼこ	にんじん ちんげんさい ほしいたけ	でんぷん あぶら はるさめ	
17	火			卒業式				
18	水	ごはん	○	しろみざかなフライ ボイルキャベツ コーンポタージュスープ	しろみざかなフライ ぎゅうにゆう	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	あぶら コーンポタージュのもと	
19	木	ごはん	○	すきやきに すのもの	ぶたにく やきとうふ わかめ	たまねぎ はくさい にんじん しめじ しろねぎ いとこんにやく キャベツ	ふ さとう あぶら さとう	
20	金			春分の日				
23	月	パン	○	ミートスパゲッティ やさいのごまドレッシング	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ほうれんそう とうもろこし	スパゲッティ あぶら さとう あぶら ごま	
24	火			終業式				

※天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。

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	25	4.5以上