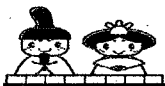


3月 きゅうしょくこんだて表

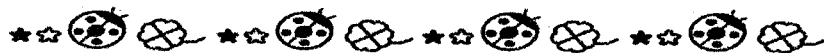


和歌山市立小倉小学校

ぎゅうにゅうは、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 もとになる (きいろのたべもの)
1	木	パン	○	とりにくのしおからあげ キャベツのソテー やさいスープ	とりにく ベーコン	にんにく しょうが こまつな キャベツ たまねぎ にんじん だいこん	でんぷん あぶら あぶら あぶら
3がつは、1ねんのしめくりです。この1ねんかんをふりかえってみましょう。また、6ねんせいが、しょうがっこうさいごのきゅうしょくになるので、にんきメニューをあつめたきゅうしょくになっています。							
2	金	ちらし ずし	○	ちらしずし ミンチカツ なのはなすまし	かまぼこ こうやどうふ ミンチカツ とりにく とうふ	ほししいたけ にんじん いんげん なのはな こまつな えのきたけ	(ごはん) さとう あぶら てまりふ
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。また、なのはなは、はるのおとずれをしらせてくれるたべものです。							
5	月	なめし	○	なめし かやくうどん ひじきのにも	かまぼこ とりにく うずらたまご ひじき あぶらあげ	ひろしまな きょうな だいこんば はくさい あおねぎ こんにやく にんじん たけのこ いんげん	(ごはん) うどん あぶら さとう
6	火	パン	○	ちくわドック コンソメスープ	ちくわ あおのり ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい	こむぎこ あぶら さとう
きょうは、ちくわドックです。パンにキャベツとちくわのいそべあげをじぶんでたべましょう。							
7	水	キムチ チャーハン	○	キムチチャーハン ナムル チンゲンサイのスープ	ぶたにく とりにく	にんにく しょうが はくさいキムチ もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	(ごはん) ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら さとう
8	木	ことう パン	○	クリームシチュー やさいサラダ	ぶたにく 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 とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら
9	金	たきこみ ごはん	○	たきこみごはん しろみぎかなのフリッター あおじそドレッシング みそしる	とりにく あぶらあげ しろみぎかなフリッター あぶらあげ みそ	ごぼう たけのこ こんにやく にんじん ほししいたけ キャベツ とうもろこし だいこん えのきたけ にんじん あおねぎ	(ごはん) あぶら あおじそドレッシング
12	月	ごはん	○	えびフライ・タルタルソース とんじる デザート(セレクト)	えび ぶたにく みそ あぶらあげ	だいこん はくさい ごぼう にんじん あおねぎ いちごだいふく プリン ダブルシュークリーム シューアイス	こむぎこ パンこ あぶら タルタルソース
きゅうしょくいいんかいのみなで たのしいきゅうしょくじかんになるようにかんがえました。にんきのエビフライととんじるにしました。デザートもセレクトにしました。みなさんは、なにをえらびましたか？							
13	火	あげパン	○	あげパン ポトフ みかんサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん だいこん セロリ みかん(かん) キャベツ きゅうり	(パン) あぶら さとう じゃがいも あぶら
14	水	ごはん	○	カレーライス やさいのごまドレッシング	ぎゅうにく スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	あぶら じゃがいも ごま さとう
15	木	パン	○	やきそば ちゅうかたまごスープ くだもの	ぶたにく ちくわ あおのり たまご とうふ	たまねぎ もやし キャベツ にんじん えのきたけ あおねぎ いちご	ちゅうかめん あぶら
16	金	せきはん	○	せきはん みそかつ ポイルキャベツ すましじる	ぶたにく たまご あかみそ かまぼこ	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	あずき (ごはん) こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま
「ぞつぎょうおめでどうのこんだて」です。にほんでは、おいわいのひに「もちごめ」に「あずき」や「ささげ」をいれておした「せきはん」をよくたべます。6ねんせいのみなさん、ぞつぎょう おめでどうございます。							
19	月			そ つ ぎ よ う し き			
20	火	パン	○	ミートサンドパン コーンチャウダー ゼリー	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ たまねぎ とうもろこし パセリ	パンこ オリーブオイル さとう じゃがいも りんごゼリー
21	水			し ゅ ん ぶ ん の ひ			
22	木	パン	○	てりやきハンバーグ こふきいも たまごスープ	ハンバーグ ベーコン たまご	たまねぎ にんじん はくさい	でんぷん さとう じゃがいも
こんねんと さいごのきゅうしょくです。クラスのおともだちと たのしくたべましょう。							
23	金			し ゅ う ぎ よ う し き			

こんだて しょう やさい てんこうなど へんこう
* 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。



このか きん ねんせい きゅうしょく
* 9日(金)は、6年生はバイキング給食になります。

こんげつ いのうえ やさい
* 今月の井上さんの野菜は、キャベツです。

栄養所要 量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 25~30%	食塩相当量 2.5g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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0

