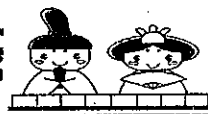


3月 きゅうしょくこんだて表



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	金	ごはん	○	ちらしずし ミンチカツ なのはなのすましじる	やきかまぼこ こうやどうふ たまご ミンチカツ とうふ	ほしいたけ 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 あぶら あぶら てまりふ
<p>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、葉の花は、春のおとずれを知らせてくれるたべものです。</p>							
4	月	ごはん	○	エビフライ にんじんシリシリ みそしる デザート(セレクト)	エビフライ 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 エクレールショコラ、プリン、ダブルシュークリーム、イチゴ大福	こむぎこ パンこ あぶら タルタルソース ごまあぶら しるいりごま さつまいも
<p>にんじんシリシリはおきなわけんでよく食べられる料理です。シリシリとはほぞくきっていることをあらわした方言です。きゅうしょくいいんかいのみんなで、たのしいきゅうしょくになるようにデザートのセレクトをかながえました。みなさんは、なつをえらびましたか？</p>							
5	火	パン	○	ハンバーグのトマトソース キャベツのソテー マカロニスープ	ハンバーグ ベーコン	トマトダイス(缶) たまねぎ キャベツ たまねぎ セロリ にんじん	さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも マカロニ
6	水	ごはん	○	カレーライス ほうれんそうとコーンのサラダ	ぎゅうにく	つちしょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし キャベツ	じゃがいも あぶら さとう
7	木	こくとうパン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ あおのり ヨーグルト	たまねぎ もやし キャベツ にんじん おうとうダイス(缶)みかん(缶)パン(缶)バナナ	やきそばめん あぶら さとう
8	金	ごはん	○	たきこみごはん あじのフリッター あおじそドレッシング みそしる	とりにく あぶらあげ あじのフリッター 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	あぶら あおじそドレッシング
11	月	ごはん	○	ちくぜんに すのもの	とりにく ちくわ わかめ	つちしょうが にんじん いんげん こんにやく もやし	さといも あぶら さとう さとう
12	火	パン	○	ミートサンドパン コーンチャウダー	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし パセリ	パンこ さとう じゃがいも
13	水	ごはん	○	わかやまラーメン ごまあえ	ぶたにく	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ にんじん ほうれんそう はくさい	ちゅうかそば しろごま さとう
14	木	あげパン	○	あげパン ポトフ わかめサラダ	ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー こまつな とうもろこし	あぶら さとう グラニューとう じゃがいも あぶら さとう しるいりごま
15	金	せきはん	○	せきはん ヒレカツ おんやさい こんさいじる おいわいケーキ	ぶたにく とりにく みそ	あずき / キャベツ/ ごぼう にんじん だいこん あおねぎ	こむぎこ パンこ あぶら さつまいも
<p>「そつぎょうおめでどうのこんだて」です。日本では、お祝いのひに「もちごめ」に「あずき」や「ささげ」をいれておした「せきはん」がよく食べられます。</p>							
18	月						
19	火	パン	○	マーボー豆腐 あげしゅうまい	とうふ とりにく あかみそ しゅうまい	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ	あぶら ごまあぶら でんぷん あぶら
20	水	ゆかりごはん	○	ゆかりごはん きつねうどん サラダ	とりにく やきかまぼこ あぶらあげ	ゆかりこ えのきたけ あおねぎ にんじん もやし きゅうり	うどん さとう さとう ごまあぶら
<p>こんねんど 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。</p>							
21	木						
22	金						

* 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。

* 8日(金)は、6年生はバイキング給食になります。



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	640	24.0	27.8	2	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月平均	637	24.3	27.8	2	323	85	2.4	2.8	200	0.69	0.58	25	4.3