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	月	ごはん	○	とりにくじゃが	とりにく	つちしょうが　いとこんにゃく　たまねぎ　にんじん　いんげん	あぶら　さとう じゃがいも
				にしょくびたし		もやし　ほうれんそう	さとう
				ひじきふりかけ	ひじき　ちりめんじゃこ	あかじそ	ごま　さとう
2	火	パン	○	ポークビーンズ	ぶたにく　だいず	たまねぎ　しめじ　いんげん	じゃがいも　あぶら
				コーンサラダ	チーズ	キャベツ　とうもろこし	さとう
3	水	ごはん	○	ちらしずし	かまぼこ　こうやとうふ	ほししいたけ　いんげん　にんじん	さとう
				あじのフリッター	あじのフリッター		
				なのはなのすましじる	とうふ	たまねぎ　みつば　なのはな　えのきたけ	ふ
				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。ひなまつりには、春が旬の食材を使った“ちらしずし”など縁起の良い料理が作られます。			
4	木	黒糖パン	○	やきそば	ちくわ　ぶたにく　あおのり	たまねぎ　キャベツ　にんじん　もやし	ちゅうかめん　あぶら
				フルーツポンチ	かんてん(かん)	みかん(かん)　おうとう(かん)　パイナップル(かん)	
5	金	ごはん	○	ししゃものからあげ	ししゃも		こむぎこ　あぶら
				きんぴらごぼう		いとこんにゃく　ごぼう　にんじん　いんげん	ごまあぶら　さとう　ごま
				みそしる	とうふ　みそ	たまねぎ　えのき　あおねぎ	
8	月	ごはん	○	ビビンバ	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	あぶら　ごま　さとう　ごまあぶら
				ナムル	のり	もやし	さとう　ごまあぶら
				はるさめスープ	とりにく	たまねぎ　ニラ　えのきたけ	はるさめ
セレクト給食				ホットドッグ	フランクフルト		さとう
				コンソメスープ	ぶたにく	とうもろこし　たまねぎ　こまつな　にんじん	じゃがいも
				わがし			わがし
9	火	パン	○	小倉地区にある和菓子屋『総本家駿河屋善右衛門』さんのお菓子を味わいましょう！ 12月に6年生が工場見学に行かせていただきました！			
10	水	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく　スキムミルク	つちしょうが　たまねぎ　にんじん　しめじ　ローリエ	じゃがいも　あぶら
				ひじきサラダ	ひじき　ツナ	とうもろこし　つちごぼう	さとう　ごま
11	木	パン	○	にこみハンバーグ	ハンバーグ		さとう　でんぷん
				こふきいも			じゃがいも
				やさいスープ	とりにく	にんじん　とうもろこし　たまねぎ　こまつな　えのき	あぶら
12	金	ごはん	○	せきはん	あずき		
				とんかつ	ひれかつ		あぶら
				ボイルキャベツ		キャベツ	
				みそしる	とうふ　あぶらあげ　みそ	たまねぎ　えのき　だいこん　あおねぎ	
				「卒業おめでとうこんだて」です。日本ではお祝いの日に“もち米”に“あずき”や“ささげ”をいれてむした“赤飯”がよく食べられます。6年生の卒業をお祝いして、楽しくいただきましょう。			
15	月	ごはん	○	ぶりのてりやき	ぶり		でんぷん　こむぎこ　あぶら　さとう
				こんぶあえ	しおこんぶ	はくさい	
				こんさいじる	とりにく　みそ	にんじん　つちごぼう　こんにゃく　あおねぎ	さといも
16	火	パン	○	ポトフ	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　だいこん　しめじ　セロリー	じゃがいも
				グリーンサラダ		キャベツ　きゅうり	ごま　さとう
17	水	ごはん	○	まだいのみぞれあんかけ	まだい	だいこん　えのきたけ　にんじん　あおねぎ	でんぷん　あぶら
				みそしる	とうふ　あぶらあげ　わかめ　みそ	たまねぎ	
				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。			
18	木	卒業式		6年生のみなさん、卒業おめでとう！いつも給食をたくさん食べてくれてありがとう！ 中学校へ行ってもしっかり食べて、勉強や部活動に励んでください。			
19	金	ごはん	○	マーボーどうふ	とうふ　ぶたにく　あかみそ	つちしょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん　しろねぎ　ほししいたけ	あぶら　ごまあぶら　でんぷん
				カリカリごぼう		ごぼう	でんぷん　あぶら　さとう　ごま
22	月	ごはん	○	わかめごはん	わかめ		ごはん
				きつねうどん	とりにく　かまぼこ　あぶらあげ	えのきたけ　あおねぎ	うどん　さとう
				ごまあえ		はくさい　にんじん	ねりごま　ごま　さとう
23	火	パン	○	クリームシチュー	とりにく　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう　しめじ	じゃがいも　あぶら
				みかんサラダ		キャベツ　きゅうり　みかん（かん）	さとう
24	水	しゅうぎょうしき					

＊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」

おはし、マスク、ハンカチは、毎日洗って持ってきましょう。

学校給食摂取基準	エネルギー kcal	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B	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
		エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2.0ｇ未満	ｍｇ	ｍｇ	ｍｇ	ｍｇ	μｇRAE	ｍｇ	ｍｇ	ｍｇ	ｇ
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上