

3月きゅうしょくこんだて表



和歌山市立

小学校

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)	ぎゅうにゆうは、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)	パン・ごはんはきいろのたべもの おもにねつやちからのもとになる (きいろのたべもの)	
1	水	ごはん	○	にくじゃが すのもの	ぎゅうにく わかめ	たまねぎ こんにやく にんじん もやし	じゃがいも さとう あぶら さとう	
3月の給食の目標は「一年間の反省をしよう」です。きまりを守って楽しい給食ができましたか？								
2	木	パン	○	フランクフルトのトマトソース ポイルキャベツ コーンスープ	フランクフルト ベーコン ぎゅうにゆう	キャベツ たまねぎ とうもろこし パセリ クリームコーン(かん)	さとう あぶら じゃがいも	
3	金	ごはん	○	ちらしずし いかのてんぷら すましじる	あぶらあげ かまぼこ こうやどうふ いかのてんぷら わかめ	たけのこ にんじん インゲン えのきたけ あおねぎ	さとう あぶら てまりふ	
ひなまつりの献立です。ちらしずしは具をごはんとまぜていただきます。								
6	月	ごはん	○	カレーライス やさいサラダ	ぶたにく スキムミルク	つちしょうが たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう	じゃがいも あぶら フレンチドレッシング	
7	火	パン	○	とりのからあげ わかめとコーンのサラダ コンソメスープ	とりにく わかめ ベーコン	とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん インゲン セロリー	こむぎこ からあげこ あぶら さとう あぶら ごま じゃがいも	
8	水	ごはん	○	ちくわのてんぷら ひじきのごもくに おひたし	ちくわ ひじき とりにく あぶらあげ	にんじん こんにやく きりぼしだいこん たけのこ こまつな はくさい	こむぎこ あぶら あぶら さとう さとう	
9	木	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ ヨーグルト かんてん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ みかん(かん) おうとう(かん) パイナップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう	
10	金	ごはん	○	さけのごまふうみあげ おかかあえ みそじる	さけ かつおぶし あぶらあげ みそ	こまつな もやし たまねぎ だいこん にんじん あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さとう	
地産地消の日の献立です。おかかあえのこまつな、みそ汁の大根・青ねぎが和歌山市内産のものです。								
13	月	ごはん	○	しろみざかなのてりやき ごまずあえ ぶたじる	しろみざかな ぶたにく みそ	こまつな キャベツ はくさい にんじん ごぼう だいこん あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう ごま さといも	
14	火	パン	○	にこみハンバーグ ほうれんそうスープ	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゆう	ほうれんそう にんじん	さとう でんぷん じゃがいも	
15	水	ごはん	○	ゆかりごはん かやくうどん ぶたにくのみそいため	とりにく かまぼこ あぶらあげ ぶたにく あかみそ みそ	ゆかりこ(あかじそ) ほししいたけ えのきたけ はくさい あおねぎ つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ インゲン	うどん あぶら さとう	
ゆかり粉は梅干しの色づけなどに使われる赤しそを味付けして乾燥したものです。ごはんにかけていただきます。								
16	木	こくとう パン	○	クリームシチュー りんごサラダ	とりにく ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん グリンピース りんご きゅうり キャベツ	じゃがいも あぶら さとう	
17	金	赤飯	○	くじらのつつたあげ こんぶあえ みそじる	くじらにく しおこんぶ あぶらあげ とうふ みそ	つちしょうが にんにく キャベツ はくさい たまねぎ きりぼしだいこん あおねぎ	でんぷん さとう あぶら	
卒業おめでとうの献立です。赤飯で6年生の卒業をお祝いしましょう。								
20	月			春分の日				
21	火			卒業式				
22	水	ごはん	○	ごもくきんぴら かきたまじる	ぎゅうにく かまぼこ たまご とうふ	こんにやく ごぼう にんじん インゲン えのきたけ あおねぎ	あぶら さとう パンこ	
23	木	パン	○	イタリアスパゲティ グリーンサラダ ジャム	ベーコン ハム	たまねぎ ピーマン しめじ トマトピューレー キャベツ きゅうり	スパゲティ あぶら ごま さとう りんごジャム	
今年度、最後の給食です。一年間 楽しい給食の時間をすごせましたか？								

* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

栄養所要量の基準	エネルギー	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B1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	エネルギーの25~30%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	646	23.6	26.5	2.3	318	77	1.9	2.6	161	0.69	0.59	27	3.9

